ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«БАРЫШСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Профессия: **43.01.09 Повар, кондитер**

г. Барыш

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования и предназначена для получения среднего общего образования студентами, обучающимися по профессии

**43.01.09 Повар, кондитер**

РАССМОТРЕНА УТВЕРЖДАЮ

на заседании ЦМК и.о. директора ОГБПОУ БИТТ

Председатель ЦМК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ *Черник Д.В.*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Рожкова подпись*

*подпись*

*«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.*

*Протокол заседания ЦМК*

*№ \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2022г.*

Разработчик:

Кулишов Александр Сергеевич – преподаватель физической культуры

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **12**  **25** |
| **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **27** |

**1. общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины**

**ОУД.06 Физическая культура**

* 1. **Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС среднего общего образования (утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. № 413) и предназначена для получения среднего общего образования студентами, обучающимися на базе основного общего образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

Рабочая программа разработана в соответствии с базовым курсом дополнительно профессиональным образованием.

Рабочая программа разработана в соответствии с естественнонаучным профилем профессионального образования.

**1.2 Цели учебной дисциплины:**

* + - формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
    - целостное развитие физических и психических качеств;
    - творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.
    - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
    - овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**1.3 Общая характеристика учебной дисциплины**

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

1. физкультурно-оздоровительной деятельностью;
2. спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
3. введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

**1.4. Результаты освоения учебной дисциплины:**

***личностных:***

Л1. Сформированность готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2. 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;

Л3. Сформированность готовности самостоятельно использовать в трудовых ижизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

***метапредметных:***

МП1. Сформированность готовности учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

МП2. Сформированность готовности и способности к самостоятельной информационно- познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

***предметных:***

П1. Сформированность умения использовать разнообразные формы и виды физкультурной

деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2. Сформированность владения современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения

заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3. Сформированность владения основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,

физического развития и физических качеств;

П4. Сформированность владения физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5 Сформированность владения 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).

**1.5. Соотнесение личностных результатов воспитания и учебной дисциплины**

**с критериями оценки достижения результатов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код личностных результатов  реализации программы воспитания | Код личностных результатов | Критерии оценки (КО) |
| **ЛР25.** Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации,  необходимой для выполнения задач профессиональной  деятельности. | **Л1.** Сформированность готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; | **КО.02** Оценка собственного продвижения, личностного развития.  **КО.03** Положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов. |
| **ЛР9.** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и  безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартные игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативных сложных или стремительно меняющихся ситуациях  **ЛР38.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | **Л2.** 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; | **КО.21** Демонстрация здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся. |
| **ЛР13**. Готовность обучающегося: соответствовать ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач. эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий. | **Л3.** Сформированность готовности самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; | **КО.04** Ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности.  **КО.5** Проявление высокопрофессиональной трудовой активности. |

**1.6. Общие компетенции:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

**1.7. Соотнесение результатов освоения учебной дисциплины с общими компетенциями**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ФГОС СПО  (ОК) | ФГОС СОО | | |
| Метапредметные | Предметные | Личностные |
| ОК 1  ОК2  ОК4  ОК5  ОК6  ОК7  ОК8  ОК9 | МП1  МП2  МП3  МП2  МП3  МП2  МП3  МП2 | П1  П3  П2  П2  П2  П3  П2  П1 | Л1  Л2  Л3  Л3  Л3  Л2  Л1  Л3 |

**1.8.Место учебной дисциплины в учебном плане:**

общеобразовательный цикл.

**1.9. Использование электронных образовательных ресурсов (ЭОР).**

В соответствии с изменениями статья 108 Федерального закона от 29.12.2012г №273 «Об образовании в Российской Федерации» дополнена пунктом следующего содержания: «При угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части: реализация образовательных программ осуществляется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий вне зависимости от ограничений, предусмотренных в федеральных государственных образовательных стандартах или в перечне профессий, направлений подготовки, специальностей, реализация образовательных программ по которым не допускается с применением исключительно дистанционных образовательных технологий, если реализация указанных образовательных программ без применения указанных технологий и перенос сроков обучения невозможны».

При реализации основной профессиональной образовательной программы допускается использование дистанционных образовательных технологий, электронных и цифровых образовательных серверов и платформ, работающих в онлайн - режиме.

**Темы для дистанционного обучения:**

*Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студентов*

- Физическая культура как учебная дисциплина среднего и профессионального образования

- Основы законодательства РФ о физической культуры и спорта

- Выполнение сообщений на тему: «Физическая культура личности»

*Социально-биологические основы физической культуры и спорта*

- Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система

- Выполнение сообщений на тему: « Краткая характеристика функциональных систем организма»

*Спорт в физическом воспитании студентов*

- Студенческий спорт

- Система студенческих спортивных соревнований

- Международное спортивное движение

- Выполнение сообщений на тему: « Краткая история олимпийских игр», « Участие в Олимпиадах»

*Практическое домашнее задание «Утренняя зарядка»*

Выполняется утренняя зарядка, и делается не большой видеоотчет на 3-5 минут, или фото-отчет из 5-6 фотографий.

Выполняется 5-6 упражнений, каждое упражнение повторяется 5-6 раз!

Основные правила выполнения зарядки:

1. Утреннюю гимнастику лучше всего делать в хорошо проветриваемом помещении.
2. одежда для зарядки должна быть удобной, не стеснять движения.
3. Включать в зарядку 8-9 упражнений и повторять каждое упражнение 6-10 раз (на первый раз делать 5-6 упражнений, если есть желание можно больше).
4. Наклоны выполнять и в правую и в левую стороны, выпады и махи левой и правой ногой.
5. Не забывать о правильной дыхании! Дышать свободно через нос (при разведении, подъёме, разгибании рук делать вдох, при наклонах и приседаниях – выдох).
6. Желательно делать зарядку под бодрую, ритмичную, но не громкую музыку.
7. После зарядки полезно принять душ, облиться теплой водой, или обтереться влажным, а затем растереться сухим полотенцем.

**1.10. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины на весь период обучения:**

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 171час, в том числе теоретическая часть – 14 часов, практическая часть - 157часов.

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
   1. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Объем обязательной аудиторной учебной нагрузки** | **171** |
| В том числе: |  |
| теоретическое обучение | 14 |
| практические занятия | 157 |
| **Промежуточная аттестация в виде зачета** | 3 |
| **Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета** | 1 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | | **Содержание учебного материала, самостоятельные и практические занятия обучающихся** | **Объем часов** | **Результат освоения** |
| **1** | | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1** **Физическая культура как учебная дисциплина среднего и профессионального образования** | |  | **14** | Л1, МП1, П2,П4 |
| **Тема 1.1**  Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студентов | | **Знать, понимать:** современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»  **Уметь:** различать деятельностную сущность физической культуры в различных сферах жизни и ценности физической культуры.  **Формируемые личностные воспитательные результаты:**  **ЛР 9, ЛР 38**  **Формируемые ОК:** 1,2,3,4,5,6,7,8,9 |  |  |
| **Содержание учебного материала**  Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.  Физическая культура как часть общечеловеческой культуры  Основы законодательства РФ о физической культуры и спорта. | 3 |  |
| Выполнение презентации по теме: «Физическая культура личности». | 2 |  |
| **Тема 1.2**  Социально-биологические основы физической культуры и спорта | | **Знать, понимать:** организм человека, а также влияние природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека и их последствий.  **Уметь:** использовать повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.  **Формируемые личностные воспитательные результаты: ЛР 9, ЛР 38**  **Формируемые ОК:** 1,2,3,4,5,6,7,8,9 |  |  |
| **Содержание учебного материала**  Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. | 2 |  |
| Выполнение сообщения на тему: «Краткая характеристика функциональных систем организма» | 2 |  |
| **Тема 1.3**  Спорт в физическом воспитании студентов | **Знать, понимать:** основы физической культуры. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.  **Уметь:** организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности.  **Формируемые личностные воспитательные результаты: ЛР 9, ЛР 38**  **Формируемые ОК:** 1,2,3,4,5,6,7,8,9 |  |  |
| **Содержание учебного материала**  Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований. Международное спортивное движение. | 3 |  |
| Выполнение презентации по темам: « Краткая история олимпийских игр», « Участие в Олимпиадах». | 2 |  |
| **Раздел** 2  Легкая атлетика |  | **32** | Л1,Л2,МП1, П2,П4 |
| **Тема 2.1**  Кросс (бег по пересеченной местности) | **Знать, понимать:** технику ходьбы и бега по пересеченной местности  **Уметь:** использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни.  **Формируемые личностные воспитательные результаты: ЛР 9, ЛР 38**  **Формируемые ОК:** 1,2,3,4,5,6,7,8,9 |  |  |
| **Содержание учебного материала**  Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег в гору и на уклон. | 6 |  |
| Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. | 6 |  |
| **Тема 2.2**  Бег на короткие дистанции | **Знать, понимать:** о технике бега на короткие дистанции и передачи эстафетной палочки, команды “на старт”, “внимание”, “марш”  **Уметь:** выполнять бег с высокого старта, бежать по дистанции, финишировать  Передать эстафетную палочку “снизу” на месте, в ходьбе и б беге  **Формируемые личностные воспитательные результаты: ЛР 9, ЛР 38**  **Формируемые ОК:** 1,2,3,4,5,6,7,8,9 |  |  |
| **Содержание учебного материала**  Техника бега: низкий старта, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование. Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки. | 6 |  |
| Бег по отрезкам: 3х30 м, 2х50м. Финишный рывок. | 6 |  |
| **Тема 2.3**  Прыжок в длину с разбега | **Знать, понимать:** сопоставлять изученный материал с возможностью его применения в игровой и повседневной деятельности  **Уметь:** работать в группе, анализировать,  сравнивать выполнение товарища с эталоном,  дать характеристику собственному выполнению упражнения.  **Формируемые личностные воспитательные результаты: ЛР 9, ЛР 38**  **Формируемые ОК:** 1,2,3,4,5,6,7,8,9 |  |  |
| **Содержание учебного материала**  Специальные упражнения прыгуна в длину. Совершенствование техники прыжка способом «согну в ноги». | 2 |  |
| Подготовительные упражнения применительно к прыжку способом «согну в ноги»  Контрольные нормативы | 2  4 |  |
| **Раздел 3**  Волейбол |  | **27** | Л1,Л2,МП1, П2,П3, П4 |
| **Тема 3.1**  Техника владения мячом | **Знать, понимать:** технические элементы волейбола  Уметь: корректировать свои действия при выполнении передачи мяча.  **Формируемые личностные воспитательные результаты: ЛР 9, ЛР 38**  **Формируемые ОК:** 1,2,3,4,5,6,7,8,9 |  |  |
| **Содержание учебного материала**  Подачи, передачи, нападающие удары | 6 |  |
| **Тема 3.2**  Защита | **Знать, понимать:** основные элементы защиты.  **Уметь:** выполнять основные элементы защиты.  **Формируемые личностные воспитательные результаты: ЛР 9, ЛР 38**  **Формируемые ОК:** 1,2,3,4,5,6,7,8,9 |  |  |
| Содержание учебного материала  Стойки и перемещения, приёмы мяча, блокирование, страховка | 7 |  |
| **Тема 3.3**  Тактика нападения | **Знать, понимать:** основные элементы тактики нападения.  **Уметь:** выполнять основные элементы нападения.  **Формируемые личностные воспитательные результаты: ЛР 9, ЛР 38**  **Формируемые ОК:** 1,2,3,4,5,6,7,8,9 |  |  |
| Содержание учебного материала  Подача мяча, нападающий удар, обманные движения | 7 |  |
| **Тема 3.4**  Подачи | **Знать, понимать:** основные элементы подач.  **Уметь:** выполнять основные элементы подач.  **Формируемые личностные воспитательные результаты: ЛР 9, ЛР 38**  **Формируемые ОК:** 1,2,3,4,5,6,7,8,9 |  |  |
| Содержание учебного материала  Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача, верхняя боковая подача. | 7 |  |
| **Раздел 4**  Гимнастика |  | **42** | Л1,Л2,МП1, П2,П4 |
| **Тема 4.1**  Акробатика | **Знать, понимать:** основные элементы акробатики и Т.Б.  **Уметь:** выполнять основные элементы акробатики.  **Формируемые личностные воспитательные результаты: ЛР 9, ЛР 38**  **Формируемые ОК:** 1,2,3,4,5,6,7,8,9 |  |  |
| Содержание учебного материала  Перекаты: вперёд, назад. Кувырки вперёд, назад в группировке из различных исходных положений; вперёд прыжком. | 11 |  |
| Стойки: на лопатках, голове, на руках у стенки | 11 |  |
| **Тема 4.2**  Спортивная гимнастика | **Знать, понимать:** основные элементы спортивной гимнастики и Т.Б.  **Уметь:** выполнять основные элементы спортивной гимнастики.  **Формируемые личностные воспитательные результаты: ЛР 9, ЛР 38**  **Формируемые ОК:** 1,2,3,4,5,6,7,8,9 |  |  |
| Содержание учебного материала  Упражнения на перекладине: потягивание, размахивания в висе. Подъёмы: силой из виса в упор, переворот из виса в упор. | 8 |  |
| Переворот боком, упражнение «Ласточка», упражнение «Мостик».  Контрольные нормативы | 8  4 |  |
| **Раздел 5**  Лыжная подготовка |  | **12** | Л1,Л2,МП1, П2,П4 |
| **Тема 5.1**  Техника передвижения на лыжах | **Знать, понимать:** комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях.  **Уметь:** выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях.  **Формируемые личностные воспитательные результаты: ЛР 9, ЛР 38**  **Формируемые ОК:** 1,2,3,4,5,6,7,8,9 |  |  |
| Содержание учебного материала  Попеременно двушажный ход, одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Переход от одновременных ходов к переменным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности. | 4 |  |
| **Тема 5.4**  Торможение и повороты | **Знать, понимать:** основные элементы торможений и поворотов.  **Уметь:** выполнять основные элементы торможений и поворотов.  **Формируемые личностные воспитательные результаты: ЛР 9, ЛР 38**  **Формируемые ОК:** 1,2,3,4,5,6,7,8,9 |  |  |
| Содержание учебного материала  Торможение: плугом, упором, боковым соскальзыванием. Повороты: переступанием, упором. | 4 |  |
| Повороты на параллельных лыжах  Контрольные нормативы | 2  2 |  |
| **Раздел 6**  Баскетбол |  | **27** | Л1,Л2,МП1, П2,П4 |
| **Тема 6.1**  Владение мячом | **Знать, понимать:** технические элементы баскетбола.  **Уметь:** корректировать свои действия при выполнении ведения и передачи мяча.  **Формируемые личностные воспитательные результаты: ЛР 9, ЛР 38**  **Формируемые ОК:** 1,2,3,4,5,6,7,8,9 |  |  |
| Содержание учебного материала  Ловля и передача мяча на месте и в движении, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении | 14 |  |
| Перехваты, вырывание, выбивание мяча. Броски в корзину, овладение мячом при отскоке от щита. | 13 |  |
| **Раздел 7**  Ритмическая гимнастика |  | **10** | Л1,Л2,МП1, П2,П3,П4 |
| **Тема 7.1**  Строевые, специальные упражнения для согласования с музыкой | **Знать, понимать**: технические элементы строевых упражнений.  **Уметь:** выполнять строевые, специальные упражнения для согласования с музыкой.  **Формируемые личностные воспитательные результаты: ЛР 9, ЛР 38**  **Формируемые ОК:** 1,2,3,4,5,6,7,8,9 |  |  |
| Содержание учебного материала  Строевые упражнения: перестроения, размыкания. Регулировать скорость и силу мышечного напряжения. | 2 |  |
| Перестроения: выполнить переменные шагами или подскоками. Размыкание приставными шагами с наклонными туловища вправо-влево. | 2 |  |
| **Тема 7.2**  Общеразвивающие упражнения | **Знать, понимать:** элементы общеразвивающих упражнений.  **Уметь:** самостоятельно выполнять элементы общеразвивающих упражнений.  **Формируемые личностные воспитательные результаты: ЛР 9, ЛР 38**  **Формируемые ОК:** 1,2,3,4,5,6,7,8,9 |  |  |
| Содержание учебного материала  Ходьба, бег, прыжки. Упражнения с предметами (палки, набивные мячи). Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка) | 2 |  |
| Упражнения со взаимной помощью друг другу (в парах). Упражнения из других видов спорта.  Контрольные нормативы. | 2  2 |  |
| **Раздел 8**  **Общая физическая подготовка** |  | **7** | Л1,Л2,МП1, П2,П4 |
| **Тема 8.1**  Работа на тренажёрах | **Знать, понимать:** основные упражнения на тренажёрах и т.б.  **Уметь:** правильно выполнять упражнения на тренажёрах.  **Формируемые личностные воспитательные результаты: ЛР 9, ЛР 38**  **Формируемые ОК:** 1,2,3,4,5,6,7,8,9 |  |  |
| Содержание учебного материала  Различные сгибания и разгибания, поднимания и отпускания рук. Подтягивание. | 2 |  |
| **Тема 8.2**  Специальные силовые упражнения | **Знать, понимать:** технику выполнения специальных силовых упражнений.  **Уметь:** правильно выполнять специальные упражнения.  **Формируемые личностные воспитательные результаты: ЛР 9, ЛР 38**  **Формируемые ОК:** 1,2,3,4,5,6,7,8,9 |  |  |
| Содержание учебного материала  Лёгкая атлетика. Гимнастика, подвижные игры. Специальная силовая подготовка. | 2 |  |
| Легкоатлетические прыжковые упражнения. Силовые упражнения (подъём силой и переворотом на перекладине). | 2 |  |
|  | Дифференцированный зачет | 1 |  |
| **Всего** | | **171** |  |

**2.3. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел учебной дисциплины** | **Основные виды деятельности студентов** |
| Ведение. Физическая  культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | Знание современного состояния физической культуры и спорта.  Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.  Знание оздоровительных систем физического воспитания.  Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| 1. Основы методики самостоятельных занятий  Физическим упражнениями | Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.  Знание форм и содержания физических упражнений.  Умение организовывать занятия физическими упражнениями  различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.  Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены |
| 2. Самоконтроль, его  основные методы, показатели и критерии  оценки | Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического раз-  вития, телосложения, функционального состояния организма,  физической подготовленности.  Внесение коррекций в содержание занятий физическими  упражнениями и спортом по результатам показателей контроля |
| 3.Психофизиологические основы учебного и производственного  труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Знание требований, которые предъявляет профессиональная  деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.  Использование знаний динамики работоспособности в учебном  году и в период экзаменационной сессии.  Умение определять основные критерии нервно-эмоционального,  психического и психофизического утомления.  Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для  повышения работоспособности |
| 4. Физическая культура в профессиональной деятельности студента | Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.  Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными вида- ми двигательной активности.  Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.  Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования |
| *Учебно*-*методические занятия* | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.  Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.  Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.  Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.  Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.  Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.  Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности |
| 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низ- кого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).  Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.  Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов |
| 2. Лыжная подготовка | Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.  Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.  Сдача на оценку техники лыжных ходов.  Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: рас- пределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).  Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.  Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях |
| 3. Гимнастика | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.  Выполнение комплексов упражнений вводной и производствен- ной гимнастики |
| 4. Спортивные игры | Освоение основных игровых элементов.  Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.  Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны'х и силовых параметров движения.  Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.  Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.  Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.  Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации |
| Виды спорта по выбору | Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений |
| 1. Ритмическая гимна- стика | Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из рези- ны, гантелями, гирей, штангой.  Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий |
| 2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.  Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.  Заполнение дневника самоконтроля |
| 3. Дыхательная гимнастика | Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.  Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.  Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях |
| 4. Спортивная аэробика | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.  Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).  Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности |
| Внеаудиторная самостоятельная работа | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.  Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.  Соблюдение техники безопасности |

# УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

* 1. **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса:

* спортивный зал;
* открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
* стрелковый тир.

Оборудование спортивного зала:

* спортивный зал игровой;
* спортивный зал гимнастический;
* зоны рекреации для проведения динамических пауз (перемен);
* кабинет учителя;
* подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Оборудование открытого стадиона:

* легкоатлетическая дорожка;
* сектор для прыжков в длину;
* сектор для прыжков в высоту;
* игровое поле для футбола (мини-футбола);
* площадка игровая баскетбольная;
* площадка игровая волейбольная;
* гимнастический городок;
* полоса препятствий;
* лыжная трасса

Технические средства обучения:

* телевизор с универсальной приставкой;
* dvd с комплектом дисков;
* радиомикрофон (петличный);
* мегафон;
* сканер;
* принтер лазерный;
* ксерокс;
* цифровая видеокамера;
* цифровая фотокамера;
* мультимедиапроектор;
* экран (на штативе или навесной);
* аудиоцентр с системой озвучивания спортивных мероприятий.

# Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для НПО и СПО/ А.А. Бишаева. -5-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2017.

2. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колоднецкий. – 3-е изд., испр. – Москва : КНОРУС, 2021. – 256 с. – (Среднее профессиональное образование)

3. Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. – 3-е изд., испр. – Москва : КНОРУС, 2021. – 380 с. – (Среднее профессиональное образование)

4, Физическая культура. Матвеев А.П. Просвещение 2018

5. Слайд-презентация «Урок баскетбола. Броски и передача мяча»

Видеоуроки

<http://www.fizkult-ura.ru/football>

<http://all-psychology.ru/lichnost/temperament/individ-stil/vliyanie.html>

Интернет-ресурсы:

1. Бальсевич В.К. Здоровьеформирующая функция образования в РФ: [www.](http://www/) adygnet. ru/konfer/konflikt 2007/3/3/balsevich. htm
2. Концепция модернизации физического воспитания и оздоровления учащихся средствами физкультурно-спортивной деятельности: [www.](http://www/) spbniifk. ru/concepsion. dok
3. Концепция оздоровления учащихся в процессе использования инновационных технологий физического воспитания: lib. Sportedu./ru/press/fkvot/2006 №2/p24-26/htm
4. Концепция личностно-ориентированного содержания физкультурно- спортивной деятельности: [www.](http://www/) mirrabot. /com/work\_4900. html
5. Методическое письмо «О преподавании учебного предмета

«физическая культура» в условиях введения федерального компонента государственного стандарта: [www.](http://www/) ipkps. psu.edu. ru/source/metod\_s/uzvaldist\_sport.asp

1. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья: [www.zone-x.](http://www.proshkolu.ru/golink/www.zone-x) ru/chowtov
2. Физическая культура в профильном обучении: spo. 1 september/ ru/2006/17/15. htm
3. Совершенствование содержания уроков физической культуры в общеобразовательной школе: lib. sportedu. R

# КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контрольная оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные знания, умения)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**   * Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; * Основы здорового образа жизни; * Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) * Средства профилактики перенапряжения | * сообщение; * презентация; * проект |
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:   * 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 (специальности) | **Методы оценки результатов:**  - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка.  **Спортивные игры**   * Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр. * Оценка технико-тактических действий в ходе проведения игровых комбинаций, соревнований по спортивным играм. * Оценка выполнения обучающимся функций судьи. * Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия, с решением задачи по развитию   физических качеств средствами спортивных игр.  **Акробатика.**   * + Оценка техники выполнения комбинаций и связок   + Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.   **Атлетическая гимнастика (юноши)**   * + Оценка количественных показателей при выполнении силовых упражнений на высокой перекладине, с гирей;   + Оценка техники выполнения комплексов с отягощениями   + Самостоятельное проведение фрагмента занятия.   **ОФП**  Оценка количественных показателей выполненных упражнений.   * Челночного бега 3х10м; * Метания набивного мяча 1 кг; * Прыжка в длину с места; * Прыжка со скакалкой за 1 минуту; |

# С целью контроля и оценки результатов подготовки и учёта индивидуальных образовательных достиженийобучающихся применяются

* входной контроль;
* текущий контроль;
* промежуточный контроль
* итоговый контроль.

# Входной контроль

Назначение входного контроля состоит в проверке уровня развития физических качеств обучающихся и его готовности к восприятию и освоению учебного материала. Входной контроль проводится в форме тестирования.

Текущий контроль результатов подготовки осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения индивидуальных домашних заданий. Текущий контроль обеспечивает для обучающихся стимулирование систематической, самостоятельной и творческой учебной деятельности; контроль и самоконтроль учебных достижений и их регулярную и объективную оценку; рациональное и равномерное распределение учебной нагрузки в течение семестра; воспитание ответственности за результаты своего учебного труда. Текущий контроль обеспечивает для преподавателей повышение эффективности различных форм учебных занятий; разработку необходимых учебно-методических материалов для учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся; непрерывное управление учебным процессом; объективность оценки учебных достижений обучающихся и своего собственного труда. Формами текущего контроля являются:

* контроль на уровне техникума (мониторинг текущей аттестации обучающихся проводится ежемесячно);
* на учебных занятиях (тестирование, опрос).

# Промежуточный контроль

Результаты промежуточного контроля используются для оценки достижений обучающихся. В конце каждого семестра выставляются оценки. Промежуточный (внутри семестровый) контроль достижений обучающихся осуществляется во время проведения зачетов, дифференцированных зачетов.

# Итоговый контроль

Итоговая оценка качества подготовки выпускников осуществляется в направлении

- оценка компетенций обучающихся. Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачёта.

# Задания для входного контроля

* + 1. Прыжки со скакалкой;
    2. Челночный бег 3х10м;
    3. Подтягивания на высокой перекладине (ю), в висе лёжа на низкой перекладине (д);

4. Бег на 2000м (д), 3000м (ю)

# Задания для зачёта (1 семестр)

1. Подтягивания на высокой перекладине в висе (ю)
2. Подтягивания в висе лёжа на низкой перекладине (д)
3. Подъём туловища из положения лёжа за 1 минуту
4. Прыжок в длину с места

# Задания для зачёта (2 семестр)

1. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье
2. Челночный бег 3х10 м
3. Метание набивного мяча 1 кг

# Задания для зачёта (3 семестр)

1. Прыжки со скакалкой за 1 мин
2. Прыжок в длину с места
3. Подтягивания на высокой перекладине в висе (ю)
4. Подтягивания в висе лёжа на низкой перекладине (д)

# Задания для дифференцированного зачёта (4 семестр)

1. Тестовые задания для проверки знаний по учебной дисциплине
2. Прыжки со скакалкой за 1 мин
3. Челночный бег 3х10м
4. Подтягивания на высокой перекладине (ю), в висе лёжа на низкой перекладине (д);

5. Бег на 2000м (д), 3000м (ю)

# 4.1 Контрольные тесты для проверки уровня физической подготовленности

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид испытания | Возраст | Нормативы | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| **Бег** на 60м (с) | 15 | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| **Бег** на 100м (с) | 16-17 | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 18-24 | 15,1 | 14,8 | 13,5 | 17,5 | 17,0 | 16,5 |
| **Бег** на 2000м | 15 | 9,55 | 9,30 | 9,00 | 12,10 | 11,40 | 11,00 |
| 16-17 | 9,20 | 8,50 | 7,50 | 11,50 | 11,20 | 9,50 |
| 18-24 | - | - | - | 11,35 | 11,15 | 10,30 |
| **Бег** на 3000м (ю) | 15 | Без учёта времени | | | - | - | - |
| 16-17 | 15,10 | 14,40 | 13,10 | - | - | - |
| 18-24 | 14,00 | 13,30 | 12,30 | - | - | - |
| **Прыжок** в длину с места (см) | 15 | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 16-17 | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 18-24 | 215 | 230 | 240 | 170 | 180 | 195 |
| **Прыжок** в длину с разбега | 15 | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| 16-17 | 360 | 380 | 440 | 310 | 320 | 360 |
| 18-24 | 380 | 390 | 430 | 270 | 290 | 320 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Метание** мяча весом 150г | 15 | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| **Метание** гранаты 500г (д),  700г (ю) | 16-17 | 27 | 32 | 38 | 13 | 17 | 21 |
| 18-24 | 33 | 35 | 37 | 14 | 17 | 21 |
| **Метание** набивного мяча 1 кг | 15 | 500 | 630 | 796 | 400 | 465 | 540 |
| 16-17 | 540 | 700 | 810 | 410 | 470 | 560 |
| 18-24 | 550 | 710 | 815 | 420 | 480 | 570 |
| **Подтягивание** из виса на высокой  перекладине (ю) | 15 | 4 | 6 | 10 | - | - | - |
| 16-17 | 8 | 10 | 13 | - | - | - |
| 18-24 | 9 | 10 | 13 | - | - | - |
| **Подтягивание** из виса лёжа на  низкой перекладине (д) | 15 | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| 16-17 | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| 18-24 | - | - | - | 10 | 15 | 20 |
| **Сгибание и разгибание рук** в упоре  лёжа на полу | 15 | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 16-17 | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| 18-24 | - | - | - | 10 | 12 | 14 |
| **Рывок гири** 16 кг (ю) | 16-17 | 15 | 25 | 35 | - | - | - |
| 18-24 | 20 | 30 | 40 | - | - | - |
| **Наклон вперёд** из положения стоя с  прямыми ногами на гимнастической скамье | 16-17 | 6 | 8 | 13 | 7 | 9 | 16 |
| 18-24 | 6 | 7 | 13 | 8 | 11 | 16 |
| **Наклон вперёд** из положения сидя на полу с прямыми ногами | 15 | 9 | 14-10 | 15 | 9 | 17-10 | 18 |
| 16-17 | 9 | 14-10 | 15 | 9 | 17-10 | 18 |
| 18-24 | 13 | 16-14 | 17 | 11 | 19-12 | 20 |
| **Поднимание туловища** из положения лёжа на спине за 1 минуту | 15 | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 16-17 | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 18-24 | - | - | - | 34 | 40 | 47 |
| **Челночный бег** 3х10м | 15 | 8,2 | 7,6-8,0 | 7,3 | 9,7 | 8,7-9,3 | 8,2 |
| 16-17 | 8,2 | 7,6-8,0 | 7,3 | 9,7 | 8,7-9,3 | 8,2 |
| 18-24 | 8,6 | 8,0-8,4 | 7,7 | 9,7 | 8,8-9,3 | 8,5 |
| **Прыжки** со скакалкой (за 1 мин) | 15 | 100 | 120 | 130 | 90 | 110 | 125 |
| 16-17 | 110 | 115 | 135 | 100 | 120 | 135 |
| 18-24 | 115 | 120 | 135 | 110 | 125 | 135 |
| **Приём мяча сверху**  (над собой) | 15 | 5 | 10 | 15 | 5 | 10 | 15 |
| 16-17 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| 18-24 | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| **Приём мяча снизу**  (над собой) | 15 | 5 | 10 | 15 | 5 | 10 | 15 |
| 16-17 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| 18-24 | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| **Нижняя** прямая подача | 15 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 16-17 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 18-24 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| **Верхняя** прямая подача | 15 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 16-17 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 18-24 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| **Бросок в кольцо** после ведения (5  попыток) | 15 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 |
| 16-17 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 |
| 18-24 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| **Штрафной бросок** в кольцо | 15 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 16-17 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 18-24 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| **Бег на лыжах** на 3км (мин., сек) | 15 | 18,45 | 17,45 | 16,30 | 22,30 | 21,30 | 19,30 |
| 16-17 | - | - | - | 19,15 | 18,45 | 17,30 |
| 18-24 | - | - | - | 20,20 | 19,30 | 18,00 |
| **Бег на лыжах** на 5км (мин., сек) | 15 | 28,00 | 27,15 | 26,00 | - | - | - |
| 16-17 | 25,40 | 25,00 | 23,40 | - | - | - |
| 18-24 | 26,30 | 25,30 | 23,30 | 37,00 | 35,00 | 31,00 |
| **Кросс** на 3км по пересечённой  местности (заменяет бег на лыжах) | 15 | Без учёта времени | | | | | |
| 16-17 | - | - | - | Без учёта времени | | |
| 18-24 | - | - | - | Без учёта времени | | |
| **Кросс** на 5км по пересечённой | 16-17 | Без учёта времени | | | - | - | - |
| местности (заменяет бег на лыжах) | 18-24 | Без учёта времени | | | - | - | - | |