

**Областное государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Алексеевский агротехнический техникум»**

Рабочая программа

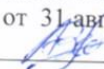
ОГЭС. 04 Физическая культура

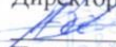
для специальности

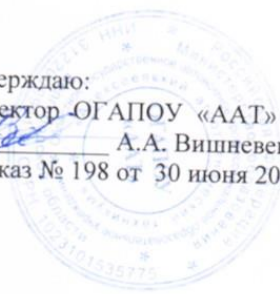
**15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт
промышленного оборудования (по отраслям)**


Алексеевка, 2020 г.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 378 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

Одобрено
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 31 августа 2020 г.
Председатель  А.А. Вишневецкий

Утверждаю:
Директор ОГАПОУ «ААТ»
 А.А. Вишневецкий
Приказ № 198 от 30 июня 2020 г.



Рассмотрено
предметно - цикловой комиссией
естественнонаучных дисциплин
Протокол № 1 от 30 августа 2020 г.
Председатель  В.В. Тарарин

Разработчик: _____ В.И. Ткачёв, преподаватель ОГАПОУ
«Алексеевский агротехнический техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	2
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности (ППКРС) 15.02.12. «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к общеобразовательным дисциплинам.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен;

Знать:

- 1.ценностные ориентации в области физической культуры и здорового образа жизни;
- 2.понятие и навыки здорового образа жизни, его составляющие;
- 3.роль физической культуры (подготовленности в профессиональной деятельности, профилактике заболеваемости и реабилитации); 4.принципы здорового образа жизни;
- 5.возможности физической культуры в коррекции телосложения и осанки, повышения общей работоспособности, физической подготовленности и психической устойчивости;
- 6.цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки;
- 7.методические принципы физического воспитания;
- 8.методы и средства физической культуры и спорта для организации самостоятельных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;
- 9.основы формирования двигательных действий в физической культуре; структуру подготовленности: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка;
- 10.зоны и интенсивность физических нагрузок;
- 11.структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; 12.современные, популярные системы физических упражнений;
- 13.содержание производственной физической культуры;
- 14.особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время;
- 15.профессиональные факторы, оказывающие негативное воздействие на состояние здоровья.

Уметь:

- 1.посредством физической культуры сформировать понимание о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья;
- 2.организовать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;
- 3.реализовывать духовные, физические качества в различных сферах жизнедеятельности человека;
- 4.оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;
- 5.подбирать и применять методические принципы, средства и методы физического воспитания для освоения основных двигательных действий, коррекции телосложения и осанки, повышения общей работоспособности, физической подготовленности и психической устойчивости;
- 6.формировать, двигательные умения и навыки;
- 7.применять различные системы упражнений в формировании здорового образа жизни;
- 8.осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий;
- 9.оценивать уровень развития основных физических качеств с помощью двигательных тестов и шкал оценок;
- 10.организовывать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;

- 11.оценивать функциональное состояние организма с помощью двигательных тестов и расчетных индексов;
- 12.самостоятельно выбирать виды спорта или системы физических упражнений для повышения своей квалификации и мастерства;
- 13.применять средства общей физической и специальной подготовки для повышения уровня спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- 14.использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств в рабочее и свободное время;
- 15.использовать средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки в профилактике травматизма на производстве.

Владеть:

- 1.духовными, культурными и материальными ценностями физической культуры;
- 2.различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- 3.различными современными понятиями, категориями, системами в области физической культуры;
- 4.дидактическими основами построения учебно-тренировочного занятия по физической культуре принципами и методами физической культуры и спорта;
- 5.методами и способами организации здорового образа жизни;
- 6.способами сохранения и укрепления здоровья;
- 7.средствами освоения основных двигательных действий;
- 8.средствами совершенствования основных физических качеств;
- 9.основами профессионально-прикладной физической подготовки; методикой проведения самостоятельных занятий;
- 10.средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки;
- 11.методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья;
- 12.методами оценки функционального состояния организма;
- 13.системой физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 175 часов;
 практической работы обучающегося 175 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	175
в том числе: практическая работа обучающегося (всего)	
Практические занятия	173
Лекции	2
Промежуточная аттестация в форме зачёта	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
Тема Волейбол	Содержание учебного материала: 1.Совершенствование техники приёма и передачи мяча: приём и передача двумя руками сверху, снизу. Передача мяча вполоборота, назад через сетку. Передачи на точность. Развитие ловкости. Двухсторонняя игра.	40 16	2
	2.Совершенствование техники подачи: нижняя прямая подача (девушки), верхняя прямая подача (юноши). Подачи мяча в заднюю зону. Нападающий удар, блокирование нападающего удара.	12	2
	3.Тактические командные действия: блокирования нападающего удара и страховка. Совершенствование блокирования. Игра в нападении и защите действия. Двусторонние игры.	12	2
Тема Гимнастика	Содержание учебного материала: 1.Совершенствование акробатических упражнений: кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на голове и руках (юноши), стойка на лопатках (девушки). Упражнение на растягивание мышц ног. Развитие гибкости, координации движения.	12 12	2
Тема ППФП	Содержание учебного материала: 1.Совершенствование силовой выносливости: силовые упражнения на перекладине, гимнастической стенке, скамейке. Упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса, рук, ног.	15 8	2
	2.Круговая тренировка: упражнение со скалкой, с набивными мячами. Развитие и укрепление различных групп мышц. Толкание и жим гири (юноши). Поднимание и опускание туловища лёжа на спине (девушки).	7	2
Тема Легкая атлетика	Содержание учебного материала 1.Совершенствования техники бега: специальные беговые упражнения, техника низкого старта. Стартовый разгон, техника бега на прямых отрезках дистанции. Бег на короткие дистанции с ускорением, финиширование.	40 12	2
	2.Бег на средние дистанции:	12	2

	<p>Специальные беговые упражнения, техника бега на дистанции. Бег в переменном темпе 300м-500м. Бег на выносливость, тренировка в беге на средние дистанции. Упражнения на развитие силы, выносливость. Бег 500м. (девушки); 100м. (юноши).</p> <p>3.Бег на длинные дистанции: Техника и тактика бега на длинные дистанции. Темповый кросс, бег на выносливость. Подвижные игры и эстафеты. Бег 2000м.(девушки); 3000м.(юноши).</p>	16	2
Тема Лыжная подготовка (марш-броски)	<p>Содержание учебного материала: 1.Марш-броски; совершенствование беговой выносливости, улучшение скоростных качеств. Марш-бросок-5000м. (юноши), 3000м. (девушки).</p>	10 10	2
	Итоговая аттестация в виде диф.зачета		
	Часов всего:	175	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

-спортивный зал

-открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудования спортивного зала:

Два щита баскетбольных, два кольца баскетбольных, разметка для двух площадок (баскетбол, волейбол);перекладина гимнастическая, брусья, скамейки, шведская стенка.

Технические средства обучения

Сетка волейбольная, мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные), скакалки, маты гимнастические, палки гимнастические, секундомер, гири 8кг., 16кг., 24кг.

Рабочая программа учебной дисциплины по специальности 15.02.12 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)»

Может быть применена в период дистанционного обучения студентов учебного заведения.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для нач. и. проф. Образования/ А.А. Бишаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. -272 с.

2. Бишаева, А.А. Физическая культура: примерная программа учебной дисциплины для профессий начального и специальностей среднего профессионального образования/ А.А. Бишаева. – ФГУ «ФИРО» Минобрнауки России, 2008. – 20 с.

3. В.И.Лях.Физическая культура 10-11.Москва "Просвещение".2014 г.В.И.Лях.Рабочая программа 10-11.Москва."Просвещение".2015 г.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура: /Н.В. Решетников (и др.); - 10-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2010 – 176 с.

2. Спортивные игры: учеб.длявысш. профес. Образование /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Протнова; -2-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2007. -400с.

3. Легкая атлетика: учеб. пособие для . для студ. высш. учебн. Заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 5-е изд., ипр.-М.: .: Издательский центр «Академия», 2008. -464 с.

Журналы: «физкультура и спорт»

Электронные ресурсы: <http://fcior.edu.ru/>,<http://www/websib.ru/>

Интернет-ресурсы

1. Методический материал для педагогов и информация для учеников по обществознанию.
2. www.openclass.ru (Открытый класс: сетевые образовательные сообщества).
3. www.scool-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов).www.festival.1september.ru. (Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»).
4. www.base.garant.ru («ГАРАНТ» - информационно-правовой портал).
5. www.istrodina.com (Российский исторический иллюстрированный журнал «Родина»).

Интернет-ресурсы в период дистанционного обучения студентов

1. Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

2. Фоксфорд. Учебник <https://foxford.ru/wiki>
3. Московская электронная школа <https://uchebnik.mos.ru/catalogue>
4. Библиотека видеоуроков по школьной программе <https://interneturok.ru/>
5. Система дистанционного обучения Ё-стади <https://n1.your-study.ru/Pages/User.aspx>
6. Цифровая платформа для организации онлайн-занятия - Zoom.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, мониторинга, а так же выполнения обучающимися индивидуальных заданий, контрольных нормативов, написание рефератов.

Результаты обучения(освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Физические упражнения, правильное питание, закаливание. Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях.
Знать: О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося. Специально-укрепляющие, расслабляющие упражнения, общефизическая подготовка, рациональный режим дня, гигиена.

1 год обучения (юноши 15-16 лет)

Теория

Требования к обучающимся на уроке физкультуры. Требование к спортивной форме. Техника безопасности на уроках. Занятия в спортивных секциях.

1) Легкая атлетика.

Обучения и совершенствование: элементов л/а, развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств. Бег 100 м., 1000 м., 3000 м., техника низкого старта, метания гранаты.

2) Спортивные игры.

Волейбол. Передача двумя руками сверху, снизу, верхняя подача-обучение. Передача через сетку в парах. Расстановка игроков на площадке. Учебные игры в волейбол по упрощённым правилам, эстафеты.

3) Лыжная подготовка (марш-броски).

Развитие выносливости общей и беговой. Кросс по пересечённой местности с чередованием ходьбы и О.Ф.П.

4) Гимнастика. Обучение и развитие силы, скоростно-силовых качеств, координации движения и гибкости.

Акробатика. Группировки, сед лёжа на спине, упор присев, кувырок вперёд, кувырок назад, положение равновесие, прыжок равновесия, прыжок вверх прогнувшись.

Силовая гимнастика. Сгибание, разгибание рук в упоре спереди, сзади. Поднимание, опускание туловища лёжа на спине, ноги закреплены за жердь шведской стенки, поднос ног к перекладине,

подтягивание.

5)ППФП. Гимнастика. Силовая гимнастика. Акробатика. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола на развитие прыгучести, координации.

Требования к обучающимся.

Научить применять упражнения, изучаемые на уроках, на самостоятельных занятиях.

2 год обучения(юноши 16-17 лет)

Теория.

1)Физическая культура и спорт в России:

А)постановление правительства в области физкультуры и спорта;

Б)последние достижения спортсменов России на соревнованиях.

2)Физическая культура

А)задачи физкультуры;

Б)задачи на учебный год

Легкая атлетика. Обучения и совершенствование: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м. Прыжок в длину. Бег на дистанции 3000м. Финиширование. Метание гранаты (700гр.).

Спортивные игры. Обучение и совершенствование: развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Обучение нападающего удара со 2-4 номеров. Тактика игры в защите Блокирование, страховка. Двусторонние игры. Спортивные или подвижные игры по выбору.

Лыжная подготовка (марш-броски). Развитие выносливости. Марш-броски до 5 км.

Преодоление препятствий, подвижные игры с применением прыжков и О.Ф.П.

Гимнастика. Обучение и совершенствование: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координации движения и гибкости.

Акробатика. Кувырок вперёд, назад. Соединение кувырков с разбега толчком ног, стойка на голове и руках, упор присев, прыжок вверх прогнувшись.

Силовая гимнастика. Сгибание, разгибание рук в упоре спереди, сзади (ноги на гимнастической скамейке). Поднимание, опускание туловища из положения лежа. Поднос ног к перекладине с помощью. Ходьба на руках с помощью партнёра, подтягивание на перекладине разными хватами.

ППФП. Лёгкоатлетические упражнения. Силовые упражнения. Акробатика. Элементы баскетбола. Подвижные игры, эстафеты.

Требования к студентам.

Уметь применять изучаемые на уроках упражнения при выполнении домашних заданий.

Выполнять учебные нормативы.

1 год обучения (девушки 15-16 лет)

Теория.

Требования к обучающимся по физической культуре. Требования в спортивном зале. Программа на учебный год. Техника безопасности на уроке физической культуры. Занятия в спортивных секциях.

Лёгкаяатлетика.

Обучение и совершенствование: элементов л/атлетики, развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно — силовых качеств. Бег 100м. Бег 500м. Бег на дистанции 2000м. Метание гранаты (500гр.). Техника низкого старта.

2)**Спортивные игры.**

Волейбол. Передача двумя руками сверху, снизу. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая

передача. Приём мяча снизу после подачи. Передача через сетку в парах. Правила соревнований. Судейство по волейболу. Учебные игры. Спортивная игра по выбору преподавателя и учащихся.

3) Лыжная подготовка (марш броски)

Развитие выносливости. Кросс по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Кросс до 3 км.

4) Гимнастика.

Акробатика. Группировка из положения присед, сед, лежа на спине. Перекаты в группировке вперёд и назад. Кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Соединение элементов.

Силовая гимнастика. Сгибание, разгибание рук в упоре спереди, сзади. Поднимание, опускание туловища из положения лежа. Поднимание, опускание прямых ног в угол 90 в виске. Наклоны вперед, в стороны из положения стоя, сидя.

5) ППФП. Гимнастика. Силовая гимнастика. Акробатика. Лёгкоатлетические упражнения. Элементы баскетбола. Эстафеты на развитие скорости, координации, ловкости, прыгучести.

Требования к обучающимся.

Уметь использовать при выполнении самостоятельных занятия по физической культуре, умения и навыки приобретённые на уроках. Выполнять учебные нормы.

2 год обучения (девушки 16-17 лет)

Теория.

1) Физическая культура и спорт в России:

- А) постановление правительства в области физкультуры и спорта;
- Б) последние достижения спортсменов России на соревнованиях.

2) Физическая культура

- А) задачи физкультуры;
- Б) задачи на учебный год.

Легкая атлетика. Обучение и совершенствование выносливости, быстроты, скоростно — силовых качеств. Совершенствование техники низкого старта. Бег 100м. Бег 500м. Прыжки в длину. Бег на дистанции 500-700м. Финиширование. Метание гранаты (700гр.) с 3-х шагов, с разбега.

Спортивные игры. Обучение и совершенствование быстроты, прыгучести, скоростно-силовых качеств. Обучение нападающего удара со 2-4 номеров. Тактика игры защите. Блокировка, страховка. Двусторонние игры. Спортивные или подвижные игры по выбору.

Лыжная подготовка (марш-броски). Развитие выносливости. Марш броски до 3 км. Преодоление препятствий, подвижные игры с применением прыжков и ОФП.

Гимнастика. Обучение и совершенствование, развитие силы, гибкости, скоростно-силовых качеств, координации движений.

Акробатика. Кувырок вперёд, назад. Соединение кувырков с разбега толчком ног, стойка на голове и руках, упор присев, прыжок вверх прогнувшись.

Силовая гимнастика. Сгибание, разгибание рук в упоре спереди, сзади от гимнастической скамейки. Поднимание, опускание туловища из положения лежа. Ходьба на руках с помощью партнёра.

ППФП. Лёгкоатлетические упражнения. Акробатика. Элементы баскетбола. Подвижные игры, эстафеты.

Требования к обучающимся.

Уметь использовать на самостоятельных занятия по физической культуре, знания и навыки приобретённые на уроках. Выполнять учебные нормы.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ

МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ:

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 300 мю (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2.Бег на лыжах 5км (мин, с)	52,50	27,20	б/вр
3.Плавание 50м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4.Приседания на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6.Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7.Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
9.Координационный тест - челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10.Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
11.Гимнастика комплекса упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До9	До8	До7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учётом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Виды и оценка ППФП**Алексеевского агротехнического техникума**

№п/п	Видыупражнений	Курс	Оценка		
			5	4	3
1	Отжим в упоре от стульев	Ю	30	25	20
		З			
		Д	20	15	10
2	Удержание туловища в упоре лежа на полу	Ю	1м.30с.	1м.20с	1м.10с
		З	1м.15с.	1м.10с.	1мин.
		Д			
3	Поднимание туловища, руки за голову в замок, ноги закреплены.	Ю	40	35	30
		З			
		Д	35	30	25
4	Подниманиеног к перекладине	1 Ю	8	7	5
		2 Ю	10	8	7
		3 Ю	12	9	8
5	Выход силой в упор (перекладина)	1 Ю	3	2	1
		2 Ю	4	3	2
		3 Ю	5	4	3
6	Вис на согнутых ногах с согнутыми ногами на перекладине	1 Ю	35с.	25с.	20с.
		2 Ю	45с.	35с.	30с.
		3 Ю	1мин.	50с.	45.
7	Броски б/б мяча	1 Д	14	15	16

двумя руками от груди в квадрат 50х50, об стену. Расстояние 2м. За 1 мин. -бросков	2 Д	12	13	14
	3 Д	11	12	13

2. Учебные нормативы по спортивным играм.

Контрольные	1 курс					2 курс					3 курс				
	Нормативы, баллы					Нормативы, баллы					Нормативы, баллы				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Передача двумя сверху над собой (круга-2м)(раз)	10	8	6	5	4	12	10	8	7	6	14	12	10	9	8
Верхняя подача, кол-во раз	3	2	1	1	1	4	3	2	1	1	5	4	3	2	1
Нападающий удар со 2-х и 4-х номеров(раз)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	4	3	2	1
Передача и ловля отскакивающего мяча от стены (расстояние 5м за 30сек)	25	20	15	10	10	30	25	20	15	15	-	-	-	-	-
Штрафнойбросок-5 бросков	3	2	1	1	1	3	2	1	1	1	2	2	1	-	-
Бросок из под щита после ведения (10попыток)	3	-	2	2	2	5	3	2	2	2	5	4	3	2	2
Бросок мяча в движении после ловли с передачи из под щита(10попыток)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1