

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация  
«Уральский политехнический колледж»



УТВЕРЖДАЮ  
Директор АНПОО УРПК  
Миннихметов Р.Р.  
« 29 » августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

По специальности **21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепро-  
водов и газонефтехранилищ**

Программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) **21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ**

Организация-разработчик:

АНПОО «Уральский политехнический колледж»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **21.02.03 Строительство и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в образовательных учреждениях среднего профессионального образования.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

«Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины» (ОГСЭ)

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ППССЗ по данному направлению подготовки:

**Общих компетенций (ОК)**, включающих в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающейся должен **уметь:**

- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающейся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 336 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося 168 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
В том числе:	
Практические занятия	168
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>168</b>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины: ОГСЭ. 04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические и теоретические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1 Теоретико-практические основы физической культуры</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.</b>	Содержание учебного материала:	4	1
	1   Нормативные, контрольные требования по курсам обучения. Техника безопасности и охраны труда на уроках физической культуры. Основные характеристики видов спорта: легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, гимнастика, плавание, туризм		
	Самостоятельная работа	6	
	Составление словаря терминов по теме «Виды спорта»		
Составление комплекса упражнений для профилактики спортивного травматизма			
<b>Тема 1.2 Основы здорового образа жизни.</b>	Содержание учебного материала	2	2
	1   Методика самостоятельного освоения отдельных элементов предпрофессиональной физической подготовки		
	Самостоятельная работа	4	
	Составление комплексов физических упражнений способствующих развитию важных качеств в данной профессии. определение роли двигательной активности в жизнедеятельности		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>114</b>	
<b>Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.</b>	Содержание учебного материала	8	2
	1   Правила соревнований по легкой атлетике Техника выполнения бега на короткие дистанции		
	Практические занятия	6	
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на короткие дистанции		
	Выполнение техник старта, бега и финиширования на короткие дистанции		
	Контрольные работы	8	
	Контрольное выполнение бега на короткие дистанции (100-200 метров)		
	Самостоятельная работа		
Выполнение подскоков и многоскоков	8		
Выполнение специальных упражнений на развитие скорости			
<b>Тема 2.2 Бег на средние дистанции</b>	Содержание учебного материала	8	2
	1   Тактика бега на средние дистанции. Техника выполнения бега на средние дистанции		
	Практические занятия	8	
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на средние дистанции (ОК2)		
Выполнение техник старта, бега по выражу и финиширования на средние дистанции с			

	Контрольные работы	6	
	Контрольное выполнение бега на средние дистанции (500-1000 метров)		
	Самостоятельная работа	10	
	Выполнение прыжков со скакалкой		
	Выполнение челночного бега		
	Выполнение специальных упражнений на развитие скорости		
<b>Тема 2.3 Бег на длинные дистанции</b>	Содержание учебного материала		
	1   Анализа тактики бега на длинные дистанции. Возможные риски здоровью при нарушении тактики бега Техника бега со старта, бег по виражу, финиширование. (ОКЗ)		1.2
	Практические занятия	8	
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на длинную дистанцию		
	Выполнение бега по пересеченной местности.		
	Контрольные работы	4	
	Контрольное выполнение бега по пересеченной местности		
	Самостоятельная работа	12	
Выполнение упражнения на тренировку дыхания (йога)			
Выполнение специальных упражнений на развитие общей выносливости			
<b>Тема 2.4 Эстафетный бег</b>	Содержание учебного материала		
	1   Анализа тактики эстафетного бега. Техника передачи и приема эстафетной палочки, старт принимающего бегуна, технико – тактические приемы эстафетного бега		1.2
	Практические занятия	6	
	Организация взаимодействий членов команды при выполнении техники эстафетного бега		
	Контрольные работы	2	
	Контрольное выполнение эстафетного бега		
	Самостоятельная работа	12	
	Выполнение игровой деятельности с движущимися объектами (игровые виды спорта)		
Выполнение специальных упражнений на развитие скорости			
<b>Тема 2.5 Прыжки в длину</b>	Содержание учебного материала		
	1   Анализ тактики прыжков в длину различного вида (с места, с разбега)		2
	Практические занятия	6	
	Определение видов физических упражнений в прыжке в длину с места, с разбега		
	Контрольные работы	6	
	Контрольное выполнение прыжков в длину различного вида (с места, с разбега)		
	Самостоятельная работа	12	
	Выполнение упражнения на растяжку		
Выполнение специальных упражнений на развитие прыгучести			
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>60</b>	

<b>Тема 3.1 Основы техники классических лыжных ходов</b>	Содержание учебного материала			
	1	Техника лыжных ходов (попеременный, одновременный)		2
	Практические занятия		6	
	Передвижение попеременными и одновременными лыжными ходами.			
	Самостоятельная работа			
Выполнение лыжного хода на дистанции.		10		
<b>Тема 3.2 Основы техники свободного хода.</b>	Содержание учебного материала			
	1	Техника конькового и полу конькового хода.		2
	Практические занятия		6	
	Передвижение коньковым и полуконьковым ходом			
	Самостоятельная работа		8	
Выполнение лыжного хода на дистанции.				
<b>Тема 3.3 Подъемы, спуски и торможение в лыжной подготовке</b>	Содержание учебного материала			
	1	Техника подъема, спуска и торможения в лыжной подготовке		2
	Практические занятия		6	
	Выполнение техники подъема, спуска и торможения разными способами			
	Самостоятельная работа		8	
Выполнение спусков и подъемов на участках разной сложности.				
<b>Тема 3.4 Тактика бега в лыжной подготовке</b>	Содержание учебного материала			
	1	Тактика применения лыжных ходов по пересеченной местности		2
	Практические занятия		6	
	Применение тактических приемов в беге на лыжах			
	Самостоятельная работа		10	
Передвижение на лыжах разными способами				
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>			<b>102</b>	
<b>Тема 4.1 Основы техники верхней, нижней передачи мяча в волейболе</b>	Содержание учебного материала			
	1	Правила расстановки игроков и судейства в волейболе Техника верхней и нижней передач мяча в волейболе		2
	Практические занятия		8	
	Передача мяча на месте, в движение, над собой в парах ,отработка способов приема мяча в парах			
	Участие в игровой деятельности			
	Самостоятельная работа			
Выполнение верхней и нижней передачи мяча.		8		
Выполнение верхней передачи (паса) для нападающего удара				
<b>Тема 4.2 Основы техники подачи мяча в волейболе</b>	Содержание учебного материала			
	1	Техника выполнения подачи мяча в волейболе различными способами (верхняя, нижняя, боковая, силовая)		2
	Практические занятия		6	
	Совершенствование техники подачи мяча различными способами в процессе игры (верхняя, нижняя, боковая)			
Использование силовой подачи в игре				



	Контрольные работы		8	
	Контрольное выполнение техники владения мячом (прием, передача, подача)			
	Сочетание различных приемов владения мячом в игровой деятельности			
	Самостоятельная работа			
	Выполнение подач различными способами в игре			
	Отработка игровых комбинаций			
<b>Тема 4.3 Техничко-тактические приемы в игре волейбол (двухсторонняя игра)</b>	Содержание учебного материала		6	
	1	Взаимодействие игроков при организации двусторонней игры в волейбол		
	Практические занятия			
	Принятие решений команды в игровой ситуации в процессе двухсторонней игры			
	Участие команды в товарищеской встрече по волейболу			
	Самостоятельная работа			
<b>Тема 4.4 Ведение и передача мяча в движение в баскетболе</b>	Содержание учебного материала		8	
	1	Правила игры в баскетбол и особенности судейства Техника ведения и передача мяча в баскетболе		
	Практические занятия			
	Отработка навыков владения мячом указанным способом			
	Выполнение комбинированных приемов владения мячом в игре разными способами			
	Самостоятельная работа			
<b>Тема 4.5 Броски мяча в баскетболе</b>	Содержание учебного материала		8	
	1	Техника броска мяча в кольцо с места с различных зон Способы бросков мяча в кольцо в движении, техника выполнения штрафных бросков		
	Практические занятия			
	Использование элементов владения баскетбольным мячом в эстафете			
	Выполнение бросков мяча в кольцо с различных зон (ближней, штрафной, дальней)			
	Самостоятельная работа			
<b>Тема 4.6 Тактика игры в баскетболе</b>	Содержание учебного материала		10	
	1	Техника и тактика игры в нападение, в защите Взаимодействие игроков при организации двусторонней игры в баскетболе. ОК6		
	Практические занятия			
	Двухсторонняя игра в баскетболе в соответствии с правилами соревнований и жестах судей			
	Организация индивидуальных действий игроков в игровой ситуации			
	Самостоятельная работа			
Использовать знания правил соревнований по баскетболу в игре		8		

	Отработка и использование игровых комбинаций в двухсторонней игре			
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			<b>50</b>	
<b>Тема 5.1 Основы техники акробатических упражнений в гимнастике</b>	Содержание учебного материала:			
	1	Техника страховки занимающегося при выполнении акробатических упражнений Техника акробатических упражнений		2
	Практические занятия			
	Выполнение акробатических упражнений (кувырки вперед, назад из различных исходных положений, стойки – на лопатках, голове, руках, ласточка, повороты, – мост, улитка, наклоны)		8	
	Выполнение комплексов акробатических упражнений			
	Контрольные работы			
	Контрольное выполнение комплексов акробатических упражнений		8	
	Самостоятельная работа			
	Составление комплексов акробатических упражнений и утренней гигиенической гимнастики Выполнение утренней гигиенической гимнастики		12	
<b>Тема 5. Техники выполнения упражнений на снарядах</b>	Содержание учебного материала			
	1	Методика выполнения опорного прыжка на гимнастических снарядах (коне, козле) Методика выполнения упражнений на перекладине, гимнастическом бревне, шведской стенке		2
	Практические занятия			
	Выполнение упражнений на указанных гимнастических снарядах		8	
	Выполнение лазанья по канату, шесту			
	Контрольные работы			
	Контрольное выполнение упражнений на гимнастических снарядах по образцу		4	
	Самостоятельная работа			
Выполнение разминочных упражнений для профилактики травматизма Совершенствование выполнения упражнений на гимнастических снарядах		10		
<b>Дифференцированный зачет</b>	Выполнение стандартизованных тестовых заданий по всему курсу дисциплины		<b>2</b>	
			<b>Всего</b>	<b>336</b>

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.**

Реализация программы дисциплины требует наличия

- спортивного зала
- открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий
- лыжной базы
- стрелкового тира
- тренажёрного зала

#### **Оборудование технических средств обучения:**

- брусья;
- конь гимнастический;
- стенка гимнастическая;
- спортивный козел;
- перекладина;
- мостик гимнастический;
- канат перетягивания;
- гимнастические маты;
- скамья;
- диск здоровья;
- обруч спортивный;
- мостик гимнастический приставной;
- бревно.

#### **Мячи:**

- волейбольные;
- наколенники;
- баскетбольные;
- медбол на 1 2 3 килограмма;
- сетка баскетбольная волейбольная;
- мяч футзала;
- мини футбольные мячи;
- перчатки вратаря;
- манишки;
- штанга;
- пояс штангиста;
- гриф V-образный(д. 30 мм),( д. 50 мм);
- диск 10 кг(д. 50 мм);
- диск 10 кг (д. 31 мм);
- диск 5 кг(д. 50 мм),(д. 25мм),(д. 31 мм);
- гири 16;24;32;
- табло цифровое;
- гантели 7кг;8кг,10 кг;
- теннисные столы;
- ракетки для настольного тенниса;
- теннисные шарики;
- барьер;
- насос;
- пояс тяж. узкий(черный);
- утяжелители;
- секундомер;
- параллельные брусья;
- шест для лазания;
- рукоход;

- полоса препятствий;
- лыжи;
- лыжные палки;
- лыжные ботинки;
- мази для смазки лыж;
- лыжи пластиковые;
- крепление для лыж;
- лыжный комплект;
- лыжи беговые.

#### **Тренажер:**

- пресс-дуга;
- пресс-скамья RM1000;
- мощный наездник;
- беговая дорожка;
- универсальное комплексное устройство;
- велотренажер JMS 1015 PH(магнитный);
- вибромассажер;
- велотренажер механический;
- велотренинг;
- палатка «Истра»;
- игра «Дартс»;
- весы;
- горнолыжный костюм;
- комбинезон лыжный«Луч»;
- костюм лыжный;
- спортивный костюм + футболка.

#### **Форма:**

- баскетбольная;
- волейбольная;
- футбольная;
- легкоатлетическая.

### **3.2 Информационное обеспечение обучения.**

Перечень рекомендуемых учебных изданий и интернет ресурсов дополнительной литературы.

#### **Основные источники:**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с.
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с.
3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с.

#### **Дополнительные источники:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с.

2. Теоретические основы физической культуры : учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 194 с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Лечебная физкультура и врачебный контроль/<http://bankknig.com/zdorovie/135932-lechebnaya-fizkultura-i-vrachebnyj-kontrol-uchebnik.html>
2. Акмеология физической культуры и спорта: Учебно-методическое пособие/<http://www.shpargalka.ref24.ru/works/2849.html>
3. Краткая история физической культуры и спорта: Учебно-методическое пособие/<http://www.shpargalka.ref24.ru/works/32381.html>
4. Инновационная интерпретация физической культуры и спорта: от проблем к решению/<http://www.shpargalka.ref24.ru/works/23963.html>
5. Физкультура/пособие для обучающихся/ <http://frenGLISH.ru/gia-fizra.htm>
6. <http://www.ref.by/refs/89/35760/1.html>
7. <http://www.iqlib.ru/book/preview/7566F53A5BB5494EB9A458D7A5F499D3>
8. <http://www.zadachi.org.ru/?n=12103>
9. [http://www.chem-astu.ru/chair/study/lect\\_11.html](http://www.chem-astu.ru/chair/study/lect_11.html)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
В результате изучения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b> :	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Оценка результатов формализованного наблюдения за деятельностью студентов сопоставлением с эталонными нормативами на дифференцированном зачете
В результате изучения дисциплины обучающийся должен <b>знать</b> :	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Сопоставление результатов стандартизированного тестирования (ключом, модельным ответом) на зачете. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения в приложении к программе.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**  
**К 4 РАЗДЕЛУ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**

<b>Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Основные показатели результатов подготовки</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
В результате изучения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b> :		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Динамика показателей физических параметров (работоспособности, выносливости, двигательной активности, быстроты мыслительных процессов, устойчивости к стрессовым ситуациям) соответствует физиологическим процессами организма на протяжении учебной деятельности.	Оценка продукта учебной деятельности (показателей физических параметров) по критериям (соответствие физиологическим процессам организма) на дифференцированном зачете.
В результате изучения дисциплины обучающийся должен <b>знать</b> :		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Раскрывает примерами роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов стандартизованного тестирования сопоставлением с эталоном (ключом, модельным ответом) на дифференцированном зачете.
основы здорового образа жизни	1) Раскрывает понятие «здоровый образ жизни». 2) Приводит аргументы в пользу здорового образа жизни. 3) Перечисляет виды спорта необходимые для профилактики профессиональных заболеваний и сохранения здоровья	

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физи- ческие спо- собности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Коорди- национ- ные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скорост- но- силовые	Прыжки в длину с ме- ста, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Вынос- ливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400		1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон впе- ред из поло- жения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ни- же
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягива- ние: на высо- кой перекла- дине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой пере- кладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и вы- ше	13–15	6 и ни- же
			17	12	9–10	4	18	13–15	6



## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

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

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются с учетом специфики специальностей профессионального образования.

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются с учетом специфики специальностей профессионального образования.