Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«Уральский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНПОО УРПК
_____ Минниахметов Р.Р.
«__20__» ____января_____2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 21.02.19 «Землеустройство»

Уфа - 2022

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (СПО) **21.02.19 Землеустройство** (укрупнённая группа 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия) и учебных планов АНПОО УРПК.

Организация-разработчик: АНПОО «Уральский политехнический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

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

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 **21.02.19 «Землеустройство».**

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 развитие человека;
- основы здорового образа жизни.

Личностные результаты освоения программы воспитания:

ЛР 1- Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2- Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 7- Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и

ЛР 10- Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой

ЛР 13- 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.

ЛР 15- Приобретение обучающимися социально значимых знаний о нормах и традициях поведения человека как гражданина и патриота своего Отечества.

ЛР23- Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности.

1.4. Рекомендуемые количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 288 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 142 часа;

самостоятельной работы обучающегося 146 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**288**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**142**
В том числе:	
Практические занятия	118
Самостоятельная работа (всего)	**146**
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины: ОГСЭ. 01 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические и теоретические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1 Теоретико-практические основы физической культуры		**62**	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	Содержание учебного материала:	14	
	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, плаванье, туризм		1
	Самостоятельная работа	18	
	Составление словаря терминов по теме «Виды спорта»		
	Составление комплекса упражнений для профилактики спортивного травматизма		
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала	14	
	1 Методика самостоятельного освоения отдельных элементов предпрофессиональной физической подготовки		2
	Самостоятельная работа	16	
	Составление комплексов физических упражнений способствующих развитию важных качеств в данной профессии. определение роли двигательной активности в жизнедеятельности		
Раздел 2. Легкая атлетика		**69**	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		
	1 Правила соревнований по легкой атлетике Техника выполнения бега на короткие дистанции		2
	Практические занятия	4	
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на короткие дистанции		
	Выполнение техник старта, бега и финиширования на короткие дистанции		
	Контрольные работы	2	
	Контрольное выполнение бега на короткие дистанции (100-200 метров)		
	Самостоятельная работа	4	
	Выполнение подскоков и многоскоков		
	Выполнение специальных упражнений на развитие скорости		
Тема 2.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		
	1 Тактика бега на средние дистанции. Техника выполнения бега на средние дистанции		2
	Практические занятия	2	
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на средние дистанции (ОК2)		
	Выполнение техник старта, бега по виражу и финиширования на средние дистанции с		

	Контрольные работы	3	
	Контрольное выполнение бега на средние дистанции (500-1000 метров)		
	Самостоятельная работа	6	
	Выполнение прыжков со скакалкой		
	Выполнение челночного бега		
	Выполнение специальных упражнений на развитие скорости		
Тема 2.3 Бег на длинные дистанции	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. (ОК3)		1.2
	Практические занятия	4	
	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	8	
	Выполнение упражнения на тренировку дыхания (йога)		
	Выполнение специальных упражнений на развитие общей выносливости		
Тема 2.4 Эстафетный бег	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	4	
	Выполнение игровой деятельности с движущимися объектами (игровые виды спорта)		
	Выполнение специальных упражнений на развитие скорости		
Тема 2.5 Прыжки в длину	Содержание учебного материала		
	1 Анализ тактики прыжков в длину различного вида (с места, с разбега)		2
	Практические занятия	6	
	Определение видов физический 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	8	
	Выполнение упражнение на растяжку		
	Выполнение специальных упражнении на развитие прыгучести		
Раздел 3. Лыжная подготовка		**60**	

Тема 3.1 Основы техники классических лыжных ходов	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	
Тема 3.2 Основы техники свободного хода.	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.		
Тема 3.3 Подъемы, спуски и торможение в лыжной подготовке	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.		
Тема 3.4 Тактика бега в лыжной подготовке	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		
Раздел 4. Спортивные игры		**56**	
Тема 4.1 Основы техники верхней, нижней передачи мяча в волейболе	Содержание учебного материала		
	1 Правила расстановки игроков и судейства в волейболе Техника верхней и нижней передач мяча в волейболе		2
	Практические занятия	4	
	Передача мяча на месте, в движение, над собой в парах ,отработка способов приема мяча в парах		
	Участие в игровой деятельности		
	Самостоятельная работа	4	
	Выполнение верхней и нижней передачи мяча.		
	Выполнение верхней передачи (паса) для нападающего удара		
Тема 4.2Основы техники подачи мяча в волейболе	Содержание учебного материала		
	1 Техника выполнения подачи мяча в волейболе различными способами (верхняя, нижняя, боковая, силовая)		2
	Практические занятия	3	
	Совершенствование техники подачи мяча различными способами в процессе игры (верхняя, нижняя, боковая)		
	Использование силовой подачи в игре		

	Контрольные работы	4	
	Контрольное выполнение техники владения мячом (прием, передача, подача)		
	Сочетание различных приемов владения мячом в игровой деятельности		
	Самостоятельная работа	5	
	Выполнение подач различными способами в игре		
	Отработка игровых комбинаций		
Тема 4.3 Технико-тактические приемы в игре волейбол (двух сторонняя игра)	Содержание учебного материала		
	1 Взаимодействие игроков при организации двусторонней игры в волейбол		2
	Практические занятия	4	
	Принятие решений команды в игровой ситуации в процессе двухсторонней игры		
	Участие команды в товарищеской встрече по волейболу		
	Самостоятельная работа	4	
	Просмотр видеозаписей игр по волейболу и их анализ		
	Обсуждение тактики просмотренных игр в группе ОК6		
Тема 4.4 Ведение и передача мяча в движение в баскетболе	Содержание учебного материала		
	1 Правила игры в баскетбол и особенности судейства Техника ведения и передача мяча в баскетболе		2
	Практические занятия	4	
	Отработка навыков владения мячом указанным способом		
	Выполнение комбинированных приемов владения мячом в игре разными способами		
	Самостоятельная работа	4	
	Выполнение разминочных упражнений при подготовке к игре в баскетбол		
	Отработка навыков ведения и передачи мяча в баскетболе		
Тема 4.5 Броски мяча в баскетболе	Содержание учебного материала		
	1 Техника броска мяча в кольцо с места с различных зон Способы бросков мяча в кольцо в движении,техника выполнения штрафных бросков		2
	Практические занятия	7	
	Использование элементов владения баскетбольным мячом в эстафете		
	Выполнение бросков мяча в кольцо с различных зон (ближней, штрафной, дальней)		
	Самостоятельная работа	5	
	Отработка навыков бросков в товарищеской встрече по баскетболу		
Тема 4.6 Тактика игры в баскетболе	Содержание учебного материала		
	1 Техника и тактика игры в нападение, в защите Взаимодействие игроков при организации двусторонней игры в баскетболе. ОК6		2
	Практические занятия	4	
	Двухсторонняя игра в баскетболе в соответствии с правилами соревнований и жестами судей		
	Организация индивидуальных действий игроков в игровой ситуации		
	Самостоятельная работа	4	
	Использовать знания правил соревнований по баскетболу в игре		

	Отработка и использование игровых комбинаций в двухсторонней игре		
Раздел 5. Гимнастика		**30**	
Тема 5.1 Основы техники акробатических упражнений в гимнастике	Содержание учебного материала:		
	1 Техника страховки занимающегося при выполнении акробатических упражнений Техника акробатических упражнений		2
	Практические занятия	6	
	Выполнение акробатических упражнений (кувырки вперед, назад из различных исходных положений, стойки – на лопатках, голове, руках, ласточка, повороты, – мост, улитка, наклоны)		
	Выполнение комплексов акробатических упражнений		
	Контрольные работы	4	
	Контрольное выполнение комплексов акробатических упражнений		
	Самостоятельная работа	4	
	Составление комплексов акробатических упражнений и утренней гигиенической гимнастики		
	Выполнение утренней гигиенической гимнастики		
Тема 5. Техники выполнения упражнений на снарядах	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	4	
	Выполнение упражнений на указанных гимнастических снарядах		
	Выполнение лазанья по канату, шесту		
	Контрольные работы	6	
	Контрольное выполнение упражнений на гимнастических снарядах по образцу		
	Самостоятельная работа	4	
	Выполнение разминочных упражнений для профилактики травматизма		
	Совершенствование выполнения упражнений на гимнастических снарядах		
Дифференцированный зачет	Выполнение стандартизованных тестовых заданий по всему курсу дисциплины	**2**	
	Всего	**288**	

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);
-вибромасажер;
-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. Артамонова Л. Л., Панфилов О. П., Борисова В. В. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура. – М.:Владос-Пресс, 2013.- 392 с.
2. Барчуков И. С., Нестеров А. А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика.-М.: Академия, 2013.- 528 с.
3. Барененко В.А.. Здоровье и физическая культура студента. Учебное пособие В.А. Бароненко, Л.А.Рапопорт – Издание 2-е переработанное. - М: ИНФРО М. 2013г.-417 с.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры. Учебное пособие для студентов педагогических вузов. -М. Издательство центр «Академия», 2014г.
5. Медведева О. А., Зайцева Г. А. Аэробика для студентов. – М.: Инман, 2013 – 144 с.
6. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л.. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений.- М. Издательство Центр «Академия», 2014г. – 176 с.

Дополнительные источники:

1. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. Справочно-методическое пособие. -М.:ООО «Издательство АСТРЕЛЬ», 2013г.-528 с.
2. Дмитриев А.А.. Физическая культура в в специальном образовании. Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. -М: Издательский центр «Академия», 2012г.-176 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

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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
В результате изучения дисциплины обучающийся должен **уметь**:	
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 **знать:**	
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

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	**Основные показатели результатов подготовки**	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
В результате изучения дисциплины обучающийся должен **уметь**:		
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 **знать:**		
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	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	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	Координационные	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	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, 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	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			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	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	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	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	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	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.