

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«Уральский политехнический колледж»



УТВЕРЖДАЮ
Директор АНПОО УРПК
Миннихметов Р.Р.

«29» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТИВНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности
09.02.07 Информационные системы и программирование

Программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) **09.02.07 Информационные системы и программирование**

Организация-разработчик:

АНПОО «Уральский политехнический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
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.05 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 **09.02.07 Информационные системы и программирование**.

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.

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 226 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 162 часа;

самостоятельной работы обучающегося 64 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	162
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162
В том числе:	
Практические занятия	148
Самостоятельная работа (всего)	-
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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				
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	Содержание учебного материала:		8	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			
	Составление словаря терминов по теме «Виды спорта»			
	Составление комплекса упражнений для профилактики спортивного травматизма			
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала		8	2
	1	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов предпрофессиональной физической подготовки		
	Самостоятельная работа			
	Составление комплексов физических упражнений способствующих развитию важных качеств в данной профессии. определение роли двигательной активности в жизнедеятельности			
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		8	2
	1	Правила соревнований по легкой атлетике Техника выполнения бега на короткие дистанции		
	Практические занятия			
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на короткие дистанции			
	Выполнение техник старта, бега и финиширования на короткие дистанции			
	Контрольные работы			
	Контрольное выполнение бега на короткие дистанции (100-200 метров)			
	Самостоятельная работа			
	Выполнение подскоков и многоскоков			
	Выполнение специальных упражнений на развитие скорости			
Тема 2.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		8	2
	1	Тактика бега на средние дистанции. Техника выполнения бега на средние дистанции		
	Практические занятия			
	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			
	Контрольное выполнение бега на средние дистанции (500-1000 метров)			
	Самостоятельная работа			
	Выполнение прыжков со скакалкой			
	Выполнение челночного бега			
	Выполнение специальных упражнений на развитие скорости			
Тема 2.3 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		8	1.2
	1	Анализа тактики бега на длинные дистанции. Возможные риски здоровью при нарушении тактики бега Техника бега со старта, бег по виражу, финиширование. (ОКЗ)		
	Практические занятия			
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на длинную дистанцию			
	Выполнение бега по пересеченной местности.			
	Контрольные работы			
	Контрольное выполнение бега по пересеченной местности			
	Самостоятельная работа			
	Выполнение упражнения на тренировку дыхания (йога)			
	Выполнение специальных упражнений на развитие общей выносливости			
Тема 2.4 Эстафетный бег	Содержание учебного материала		8	1.2
	1	Анализа тактики эстафетного бега. Техника передачи и приема эстафетной палочки, старт принимающего бегуна, технико – тактические приемы эстафетного бега		
	Практические занятия			
	Организация взаимодействий членов команды при выполнении техники эстафетного бега			
	Контрольные работы			
	Контрольное выполнение эстафетного бега			
	Самостоятельная работа			
	Выполнение игровой деятельности с движущимися объектами (игровые виды спорта)			
	Выполнение специальных упражнений на развитие скорости			
	Тема 2.5 Прыжки в длину	Содержание учебного материала		8
1		Анализ тактики прыжков в длину различного вида (с места, с разбега)		
Практические занятия				
Определение видов физических упражнений в прыжке в длину с места, с разбега				
Контрольные работы				
Контрольное выполнение прыжков в длину различного вида (с места, с разбега)				
Самостоятельная работа				
Выполнение упражнения на растяжку				
Выполнение специальных упражнений на развитие прыгучести				
Раздел 3. Лыжная подготовка				

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

	Контрольные работы			
	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			
Тема 4.3 Техничко-тактические приемы в игре волейбол (двухсторонняя игра)	Содержание учебного материала		8	2
	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			
	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		10	2
	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			
	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		10	2
	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			
	Отработка навыков бросков в товарищеской встрече по баскетболу			
Тема 4.6 Тактика игры в баскетболе	Содержание учебного материала		10	2
	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 жестами судей			
	Организация индивидуальных действий игроков в игровой ситуации			
	Самостоятельная работа			
	Использовать знания правил соревнований по баскетболу в игре			

	Отработка и использование игровых комбинаций в двухсторонней игре		
Раздел 5. Гимнастика			
Тема 5.1 Основы техники акробатических упражнений в гимнастике	Содержание учебного материала:	10	2
	1 Техника страховки занимающегося при выполнении акробатических упражнений Техника акробатических упражнений		
	Практические занятия		
	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		
	Контрольное выполнение комплексов акробатических упражнений		
	Самостоятельная работа		
	Составление комплексов акробатических упражнений и утренней гигиенической гимнастики		
	Выполнение утренней гигиенической гимнастики		
Тема 5. Техники выполнения упражнений на снарядах	Содержание учебного материала	8	2
	1 Методика выполнения опорного прыжка на гимнастических снарядах (коне, козле) Методика выполнения упражнений на перекладине, гимнастическом бревне, шведской стенке		
	Практические занятия		
	Выполнение упражнений на указанных гимнастических снарядах		
	Выполнение лазанья по канату, шесту		
	Контрольные работы		
	Контрольное выполнение упражнений на гимнастических снарядах по образцу		
	Самостоятельная работа		
	Выполнение разминочных упражнений для профилактики травматизма		
	Совершенствование выполнения упражнений на гимнастических снарядах		
Дифференцированный зачет	Выполнение стандартизованных тестовых заданий по всему курсу дисциплины	2	
	Всего	162	

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

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.05 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, скорости мыслительных процессов, устойчивости к стрессовым ситуациям) соответствует физиологическим процессам 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	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- кладке 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.