

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ: 35.02.07 МЕХАНИЗАЦИЯ СЕЛЬСКОГО
ХОЗЯЙСТВА**

Бохан

2017 г.

Рассмотрена на заседании МК
Руководитель МК _____
(А.С Сонголова)
Протокол № _____
« _____ » _____ 2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:
- федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования;
- на основе примерной программы «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

Организация – Разработчик: Государственное бюджетное профессионального образовательное учреждение Иркутской области «Боханский аграрный техникум»

Разработчики:

Журихин Э.Ю руководитель физического воспитания
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рецензент:

Администрация МО «Боханский район» нач.отдела спорта и туризма С.А.Кормильцев
(место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессиям СПО, в рамках реализации ОПОП СПО по специальности СПО 35.02.07 **Механизация сельского хозяйства**.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ: дисциплина входит в базовую часть общеобразовательного цикла.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
– основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **175** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов
самостоятельной работы обучающегося **58** 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)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	115
лекции	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
в том числе:	
Внеаудиторная работа организуется в виде еженедельной 2	117

<p>часовой самостоятельной учебной нагрузки, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).</p> <p>Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начальных и конечных результатов тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.</p>	
<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</p>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		31	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	4	
1.	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Сущность и ценности физической культуры. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Дисциплина «Физическая культура» в системе начального профессионального образования. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и открытых спортивных площадок).		2
2.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		2
3.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		2
4.	Физическая культура в профессиональной деятельности квалифицированного рабочего. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний	2	

		средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
		Практические занятия 1. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 2. Проведение квалифицированными рабочими самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	10	
		Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	3	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			86	
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала ¹			
	1.	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. Эстафетный бег. Техника прыжков в длину и высоту. Техника метания гранаты и толкания ядра.		2
		Практические занятия 1. Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м. Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м*. 2. Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования. Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки). Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки)*. Освоение техники кроссового бега. 3. Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнуть ноги», «ножницы»*, «прогнувшись»* 4. Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «перекидной»*, «фосбери –флоп»* 5. Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр. 6. Освоение техники толкания ядра с места, со скачка* и поворота*	30	
		Контрольные работы 1. Бег 100 м с учетом времени 2. Бег 2000 м без учета времени (девушки), Бег 3000 м без учета времени (юноши) 3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши) 4. Прыжок в длину с места	3	
		Самостоятельная работа обучающихся Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	3	
Тема 2.2. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала			
	1.	Техника попеременных и одновременных классических ходов. Техника полуконькового и конькового хода. Техника преодоления подъемов, спусков, и препятствий.		2

¹Здесь и далее в разделе 2 и 3 содержание учебного материала реализуется рассредоточено в ходе практических занятий

	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, попеременно четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. 2. Освоение техники полуконькового и конькового хода. 3. Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами 4. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках. 	10	
	<p>Контрольная работа Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).</p>	1	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой». Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях». Изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	8	
Тема 2.3. Баскетбол	<p>Содержание учебного материала</p>		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника ловли и передач мяча различными способами, ведение мяча. Техника бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника. Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Техничко-тактическая подготовка. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. 		2
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) 2. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. 3. Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника 4. Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). 5. Игра по упрощенным правилам баскетбола. 6. Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий) 	15	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми». Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в баскетбол. Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	8	
Тема 2.4. Волейбол	<p>Содержание учебного материала</p>		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. 		2

	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая), перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.), остановки (переворот назад, бросок, полет, перекат). 2. Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину). 3. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. 4. Обучение техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию) 5. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. 6. Совершенствование техники одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих). 7. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. 	15	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в волейбол. Изучение правил игры по волейболу - Официальные волейбольные правила ФИВБ. Краткий конспект «Техника безопасности игры». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	20	
Тема 2.5. Футбол*	<p>Содержание учебного материала</p>		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перемещение по полю. Ведение и передачи мяча. Удары по мячу, по воротам. Остановка и приём мяча. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры: индивидуальные, групповые, командные действия. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. 		2
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование перемещений по полю, техники ведения и передачи мяча. 2. Совершенствование ударов по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью. 3. Освоение техники приёма мяча: ногой, головой. 4. Совершенствование ударов по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. 5. Освоение тактики игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). 6. Освоение технико-тактических действий игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. 	17	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	8	
Тема 2.8. Гимнастика	<p>Содержание учебного материала</p>		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, со снарядами и на снарядах. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и коррекции зрения. 		2

	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. 2. Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении*. Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков*, вращений*. 3. Освоение комбинаций упражнений с различными мячам, гимнастическими палками и т.д. (юноши). Освоение комбинаций упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами (девушки). 4. Освоение комбинаций упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах*. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и снарядов. 5. Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. 	10	
	<p>Контрольные работы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упор присев-упор лежа за 30 сек., 2. Поднимание-опускание туловища за 30 сек 3. Подтягивание в висе стоя (девушки), подтягивание в висе (юноши). 	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Выполнение различных комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для коррекции зрения, осанки. Выполнение комбинаций упражнений с предметами.</p>	8	
	Итоговое занятие (дифференцированный зачет)	2	
	Всего:	175	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные, гандбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители,;);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка разметочная для прыжков и метаний;
- ядра, гранаты, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. [Текст] – М.: ОИЦ «Академия», 2014.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosSPORT.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения. <p><u>Оценка</u> подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; – тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи).</p> <p>Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</p> <p>Лыжная подготовка.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p>

	<p><i>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i></p> <p><i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i></p> <p><i>На входе – начало учебного года, семестра;</i></p> <p><i>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i></p> <p><i>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</i></p>
--	--

**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 (сек.)	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 (сек.)	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, сек.)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	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 (кол-во 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 (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 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во 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 разработаны кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий профессионального образования.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, сек.)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км. (мин, сек.)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, сек.)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см.)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
7. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	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 разработаны кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий профессионального образования.