

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

**ПО ПРОФЕССИИ:35.10.13 тракторист-машинист сельскохозяйственного
производства**

Бохан

2017 г.

Рассмотрено на заседании МК
Руководитель МК _____
(И.Г.Калмыкова)
Протокол № _____
« ____ » _____ 2017г.

Программа учебной дисциплины разработана:

- на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности 35.10.13 тракторист-машинист сельскохозяйственного производства

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Боханский аграрный техникум»

Разработчик: Журихин Э.Ю., руководитель физического воспитания .

Рецензент:

МБОУ «Боханская СОШ
№1»

(место работы)

Заместитель директора по УВР

(занимаемая должность)

М.В. Балдынова

(инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ 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	18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью ППКРС по профессии СПО **35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства.**

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС: дисциплина входит в раздел «Физическая культура» ФГОС СПО.

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

В результате освоения раздела обучающийся должен **уметь:**

использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения раздела обучающийся должен **знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Выпускник, освоивший ППКРС, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

ОК 8. Исполнять воинскую обязанность*(2), в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **286** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **191** часов:

самостоятельной работы обучающегося **95** часов.

Программой не предусмотрено вводных лекционных занятий и теоретических занятий, теоретические сведения сообщаются рассредоточено в процессе проведения практических занятий.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	286
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	191
в том числе:	
практические занятия	191
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	95
в том числе:	
Внеаудиторная работа организуется в виде еженедельной 2 часовой самостоятельной учебной нагрузки, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях). 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.	95
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся 2	Объем часов 3	Уровень освоения
Раздел 1. * Научно-методические основы формирования физической культуры личности		4	
Тема 1.1. ** Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.	1	репродуктивный
	Практические занятия 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики 2. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Развитие физических качеств	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	1	

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	-	
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		<i>ознакомительный</i> <i>репродуктивный</i>
	Практические занятия 1. Выполнение построений, перестроений 2. Выполнение беговых упражнений 3. Выполнение прыжковых упражнений 4. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 5. Подвижные игры различной интенсивности. 6. Выполнение силовых упражнений, выполнение упражнений на гибкость	10	
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	4	
Тема 2.2. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника		<i>продуктивный</i>

	спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		
	Практические занятия 1. Техника безопасности. Техника бега на короткие дистанции, на средние дистанции 2. Техника бега на длинные дистанции 3. Кроссовый бег. 4. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» 5. Техника прыжка в длину с места 6. Техника прыжков в высоту способом «перешагивание» 7. Техника метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр. 8. Техника толкания ядра 9. Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования 10. Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м*. 11. Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бег по виражу, финиширования. 12. Бег на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки). 13. Техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки)*. 14. Сдача контрольных нормативов	30	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	10	
	Содержание учебного материала		
Тема 2.3. Баскетбол	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры нападения. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.		<i>продуктивный</i>

	Практические занятия 1. Техника безопасности. Стойки игрока 2. Остановки игрока (прыжком, шагом) 3. Совершенствование передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) 4. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. 5. Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника 6. Учебная игра 7. Совершенствование техники ведения мяча два шага бросок в кольцо 8. Броски мяча в кольцо с различных дистанций 9. Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) 10. Обучение техники игры в нападении 11. Выполнение учебных нормативов в ведении мяча, бросков мяча в кольцо 12. Штрафные броски. Учебная игра 13. Учебная игра с судейством	25	
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил игры. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	10	
Тема 2.4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		
	<i>(В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой).</i> Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		

	Практические занятия 1. Техника безопасности. Совершенствование техники попеременно бесшажного хода, одношажного хода 2. Совершенствование одновременного двухшажного хода 3. Совершенствование одновременного четырехшажного хода 4. Совершенствование техники полуконькового и конькового хода. 5. Совершенствование техники подъема на лыжах способом «лесенка», «ёлочка» 6. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами	18	
	Самостоятельная работа обучающихся. Катание на лыжах/коньках в свободное время.	10	
Тема 2.5. Волейбол	Содержание учебного материала		
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		

	Практические занятия 1. Совершенствование стойки игроков передней линии 2. Совершенствование стойки игроков задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая) 3. Перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.) 4. Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая 5. Совершенствование подачи мяча: верхняя прямая 6. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками 7. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками 8. Прием мяча у сетки 9. Прием мяча одной рукой с последующим нападением 10. Обучение техники прямого нападающего удара 11. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите 12. Совершенствование техники одиночного блокирования, 13. Совершенствование двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих) 14. Техничко-тактические действия 15. Учебная игра с судейством	25	
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил игры по волейболу - Официальные волейбольные правила ФИВБ. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	10	
Тема 2.6. Настольный теннис	Содержание учебного материала		
	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		

	Практические занятия 1. Техника безопасности. Упражнения для развития ловкости. 2. Стойка и перемещение игрока 3. Техника хвата теннисной ракетки. 4. Поддачи мяча 5. Технические приемы с нижним вращением 6. Технические приемы без вращения мяча 7. Технические приемы с верхним вращением 8. Тактические комбинации 9. Игровая подготовка 10. Игровые спарринги	20	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Изучение правил в настольный теннис 2. Набивание мяча ладонной стороной ракетки 3. Набивание мяча тыльной стороной ракетки 4. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	10	
Тема 2.7. Гандбол	Содержание учебного материала Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра.		
	Практические занятия 1. Техника безопасности игры, перемещения, остановки игроков 2. Бег с изменением направления и скорости 3. Ловля двумя руками на месте и в прыжке 4. Ловля с недолётом и перелетом мяча 5. Ловля катящегося мяча 6. Ловля с отскока от площадки и в движении шагом 7. Передачи мяча	10	

	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил игры. Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом.	10	
Тема 2.8. Футбол	Содержание учебного материала		
	Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
	Практические занятия 1. Техника безопасности. Совершенствование перемещений по полю 2. Техники ведения мяча 3. Передачи мяча. 4. Совершенствование ударов по мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью. 5. Освоение техники приёма мяча: ногой, головой. 6. Совершенствование ударов по воротам. 7. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. 8. Ведение мяча в различных направлениях и с разной скоростью 9. Комбинации из освоенных элементов техники и тактики 10. Техника защитных действий 11. Тактические действия в нападении 12. Отбор мяча подкатом 13. Учебная игра с судейством	25	
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	10	

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) <i>*(разрабатывается с учётом специфики профессиональной деятельности укрупненной группы специальностей /профессий)</i>			
Тема 3.1. ** Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиональной программы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		<i>продуктивный</i>
	Практические занятия. 1. Работа на тренажерах 2. Круговая тренировка 3. Развитие силы с гирями, и гантелями, подтягивание на перекладине 4. Упражнения для формирования правильной осанки 5. Упражнения для профилактики плоскостопия 6. Упражнения для укрепления мышц спины 7. Упражнения для укрепления брюшного пресса 8. Упражнения для профилактики заболевания глаз	10	

	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время	10	
Тема 3.2.** Военно – прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала		продуктивный
	Строевая, физическая, огневая подготовка. Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелазания, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.		
	Практические занятия 1. Строевые приемы 2. Преодоление полосы препятствий 3. Навыки обращения с оружием. Сборка и разборка автомата 4. Ускоренное передвижение 5. Круговая тренировка 6. Опорные прыжки 7. Подтягивания, висы, подъем силой на перекладине 8. Комплексы рукопашного боя	15	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	10	
Всего:		286	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные, гандбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;
- ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

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.mosport.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
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения. <u>Оценка</u> подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: - 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.	Методы оценки результатов: – 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. Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения обучающимся функций судьи. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр. Аэробика (девушки) Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия. Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на

	тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.
--	---

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

№ п/ п	Физичес кие способно сти	Контрольн ое упражнени е (тест)	Возра ст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростн ые	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	Координа ционные	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	Скоростн о- 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	Вынослив ость	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	Подтягиван ие: на высокой перекладин е из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладин е 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.