

Министерство образования и науки Республики Хакасия
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Республики Хакасия
«Саяногорский политехнический техникум»
(ГАПОУ РХ СПТ)



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ РХ СПТ
Н.Н. Каркавина
приказ № 149-О от «01» сентября 2018г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования
44.02.02 Преподавание в начальных классах

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Разработчик: Сайдычаков Е.А., преподаватель ГАПОУ РХ СПТ

РАССМОТРЕНО

на заседании предметно-цикловой комиссии
естественно-научных дисциплин
Протокол № 1 от «30» августа 2018г.
Председатель ПЦК  Семеусова О.И.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
 Шуляк Л.Ф.
«01» сентября 2018г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	14
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности среднего профессионального образования 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

1.2. Место дисциплины в структуре примерной основной образовательной программы программы: дисциплина входит в раздел общеобразовательный цикл Физическая культура.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

Общие и профессиональные компетенции	Дескрипторы сформированности (действия)	Уметь	Знать
ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Распознавание сложных проблемные ситуации в различных контекстах. Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной деятельности. Определение	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном или социальном контексте. Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части. Правильно выявлять и эффективно	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить. Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в

	<p><i>этапов решения задачи.</i></p> <p><i>Определение потребности в информации.</i></p> <p><i>Осуществление эффективного поиска.</i></p> <p><i>Выделение всех возможных источников нужных ресурсов, в том числе неочевидных.</i></p> <p><i>Разработка детального плана действий.</i></p> <p><i>Оценка рисков на каждом шагу.</i></p> <p><i>Оценивает плюсы и минусы полученного результата, своего планами его реализации, предлагает критерии оценки и рекомендации по улучшению плана.</i></p>	<p><i>искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы.</i></p> <p><i>Составит план действия.</i></p> <p><i>Определить необходимые ресурсы.</i></p> <p><i>Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах.</i></p> <p><i>Реализовать составленный план;</i></p> <p><i>Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</i></p>	<p><i>профессиональном и/или социальном контексте.</i></p> <p><i>Алгоритм выполнения работ в профессиональной и смежных областях.</i></p> <p><i>Методы работы в профессиональной смежных сферах.</i></p> <p><i>Структура плана для решения задач</i></p> <p><i>Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.</i></p>
<p>ОК 2</p> <p><i>Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</i></p>	<p><i>Планирование информационного поиска, набор из широких источников, необходимого для выполнения профессиональных задач.</i></p> <p><i>Проведение Анализа полученной информации, выделяет в ней главные аспекты.</i></p> <p><i>Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска.</i></p> <p><i>Интерпретация полученной информации в контексте</i></p>	<p><i>Определять задачи поиска информации.</i></p> <p><i>Определять необходимые источники информации.</i></p> <p><i>Планировать процесс поиска.</i></p> <p><i>Структурировать получаемую информацию.</i></p> <p><i>Выделять Наиболее значимое в перечне информации.</i></p> <p><i>Оценивать практическую значимость результатов поиска.</i></p> <p><i>Оформлять Результаты поиска.</i></p>	<p><i>Номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности.</i></p> <p><i>Приемы структурирования информации.</i></p> <p><i>Формат оформления результатов поиска информации.</i></p>

	<i>профессиональной деятельности.</i>		
ОК 3 <i>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</i>	<i>Использование актуальной нормативно-правовой документацию по профессии (специальности). Применение современной научной профессиональной терминологии. Определение траектории профессионального развития и самообразования.</i>	<i>Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности. Выстраивать траектории профессионального и личностного развития.</i>	<i>Содержание актуальной нормативно-правовой документации. Современная научная и профессиональная терминология. Возможные траектории профессионального развития и самообразования.</i>
ОК 4 <i>Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</i>	<i>Участвовать в деловом общении для эффективного решения деловых задач. Планирование профессиональной деятельность</i>	<i>Организовывать Работу коллектива и команды. Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</i>	<i>Психология коллектива. Психология личности. Основы проектной деятельности.</i>
ОК 5 <i>Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</i>	<i>Грамотно устно и письменно излагать свои мысли по профессиональной тематике на государственном языке. Проявление толерантность в рабочем коллективе.</i>	<i>Излагать свои мысли на государственном языке. Оформлять документы.</i>	<i>Особенности социального и культурного контекста. Правила оформления документов.</i>
ОК 6 <i>Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.</i>	<i>Понимать значимость своей профессии (специальности). Демонстрация поведения на основе общечеловеческих ценностей.</i>	<i>Описывать значимость своей профессии. Презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности).</i>	<i>Сущность гражданско-патриотической позиции. Общечеловеческие ценности. Правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности.</i>
ОК 7 <i>Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению,</i>	<i>Соблюдение правил экологической безопасности при ведении профессиональной</i>	<i>Соблюдать нормы экологической безопасности. Определять направления ресурсосбережения</i>	<i>Правила экологической безопасности при ведении профессиональной</i>

<p><i>эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</i></p>	<p><i>деятельности. Обеспечивать ресурсосбережение на рабочем месте.</i></p>	<p><i>в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности).</i></p>	<p><i>деятельности. Основные ресурсы задействованные в профессиональной деятельности. Пути обеспечения Ресурсосбережения.</i></p>
<p>ОК 8 <i>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.</i></p>	<p><i>Сохранение и Укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры. Поддержание Уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности.</i></p>	<p><i>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные Приемы двигательных функций профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</i></p>	<p><i>Роль физической Культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья. Средства профилактики перенапряжения.</i></p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	258
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	172
в том числе:	
- практические занятия	172
Самостоятельная работа	86
- итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	5
Раздел 1. Основы физической культуры			5	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	5	ОК 01-06 ОК 08
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2		
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	5	ОК 01-06 ОК 08
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.	2		
	2. Техника прыжка в длину с места			
	Тематика практических занятий			
	1. Практическое занятие «Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции».	2		
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с места»	3		

Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	OK 01-06 OK 08
	1.Техника бега по дистанции	2		
	Тематика практических занятий		6	
	1.Практическое занятие «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования»		2	
	2.Практическое занятие «Разучивание комплексов специальных упражнений»		4	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	Уровень освоения		OK 01-06 OK 08
	1.Техника бега на средние дистанции.	2	14	
	Тематика практических занятий и лабораторных работ		4	
	1.Практическое занятие «Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши»		5	
	2.Практическое занятие «Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		5	
Раздел 3. Баскетбол				
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	Уровень освоения	12	OK 01-06 OK 08
	1.Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2		
	Тематика практических занятий		6	
	1.Практическое занятие «Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места»		3	
	2.Практическое занятие «Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе»		3	

Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала	Уровень освоения	12	ОК 01-06 ОК 08
	1.Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2		
	Тематика практических занятий		4	
	1.Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места»		4	
	2.Практическое занятие «Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»		4	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	Уровень освоения	12	ОК 01-06 ОК 08
	1.Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2		
	2.Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2		
	3.Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2		
	Тематика практических занятий и лабораторных работ		12	
	1.Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу»		6	
	2.Практическое занятие « Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста»		6	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 01-06 ОК 08
	1.Техника владения баскетбольным мячом	2		
	Тематика практических занятий		12	
	1.Практическое занятие « Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом»		7	
	2.Практическое занятие « Совершенствовать технические элементы баскетбола в		5	

	<i>учебной игре»</i>			
Раздел 4. Волейбол			12	OK 01-06 OK 08
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	
	<i>1.Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</i>	2		
	Тематика практических занятий		14	
	<i>1.Практическое занятие «Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения»</i>		7	
	<i>2. Практическое занятие «Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча ,групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков»</i>		7	
Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	OK 01-06 OK 08
	<i>1.Техника нижней подачи и приёма после неё</i>	2		
	Тематика практических занятий			
	<i>1.Практическое занятие « Отработка техники нижней подачи и приёма после неё»</i>		2	
Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	8	OK 01-06 OK 08
	<i>1.Техника прямого нападающего удара</i>	2		
	Тематика практических занятий		2	

Тема.4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	<i>1.Практическое занятие « Отработка техники прямого нападающего удара»</i>		2	ОК 01-06 ОК 08
	Содержание учебного материала	Уровень освоения	14	
	<i>1.Техника прямого нападающего удара</i>	2		
	Практические занятия		7	
	<i>1.Практическое занятие « Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке»</i>		3	
	<i>2.Практическое занятие « Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе»</i>		4	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		Уровень освоения	ОК 01-06 ОК 08
			24	
	<i>1.Техника коррекции фигуры</i>	2		
	Практические занятия		12	
	<i>1.Практическое занятие « Выполнение упражнений для развития различных групп мышц»</i>		6	
	<i>2.Практическое занятие « Круговая тренировка на 5 - 6 станций»</i>		6	
Дифференцированный зачет			2,2,2,2,2	
Всего:			172	
Макс. количество часов:			258	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и универсального спортивного зала, тренажерного зала, оборудованных раздевалок.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гим-настической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для за-нятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лаза-ния, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набив-ные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волей-больных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, во-лейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола. **Открытый стадион широкого профиля:**

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона при-земления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка метал-лическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные об-разовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ПООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжохранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хо-реографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, во-лейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

В.И. Лях, А.А. Зданевич. - Физическая культура - М., Просвещение, 2006

Дополнительная литература:

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие — М., 2010. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании : учеб. пособие — Тюмень, 2010. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп — Кострома , 2014.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью : учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова — 3-е изд. — М., 2013.

Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.10.

Интернет-ресурсы:

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). www.goupr32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

3.3 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по междисциплинарному курсу (курсам): среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование - бакалавриат, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует преподаваемому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю).

Дополнительное профессиональное образование на базе среднего профессионального образования (программ подготовки специалистов среднего звена) или высшего образования (бакалавриата) - профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует преподаваемому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю).

Для преподавания дисциплин (модулей) профессионального учебного цикла программ среднего профессионального образования обязательно обучение по дополнительным профессиональным программам - программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже одного раза в три года. Педагогические работники обязаны проходить в установленном [законодательством](#) Российской Федерации порядке обучение и проверку знаний и навыков в области охраны труда. Рекомендуется обучение по дополнительным профессиональным программам по профилю педагогической деятельности не реже одного раза в три года.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

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 Ниже
			17	4,3	5,0-4,	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 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 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 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	Подтягивания: на высокой	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	8-9	4	18	13-15	6

		перекла- дине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекла- дине из виса лежа, кол-во (девушки)							
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка		
	5	4	3
1.Бег 3000 м (мин, с).	12,30	14,00	б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
3.Присидание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ноге).	10	8	5
4.Прыжок в длину с места (см).	230	210	190
5.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	13	11	8
7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз).	12	9	7
8.Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с).	7,3	8,0	8,3
9.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз).	7	5	3
10.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

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.Плавание 50 м (мин, с).	1,00	1,20	б/вр
3.Прыжки в длину с места (см).	190	175	160
4.Присидание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге).	8	6	4
5.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз).	20	10	5
6.Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с).	8,4	9,3	9,7
7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м).	10,5	6,5	5,0
8.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов).	До 9	До 8	До 7,5

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1. Легкая атлетика:
 - кроссовая подготовка – 2000-3000 м. – без учета времени;

2. Волейбол:
 - игра в парах через сетку – с учетом времени;
 - подача мяча – произвольная форма;
 - 2-х сторонняя командная игра;

3. Баскетбол:
 - техника ведения мяча – произвольная форма;
 - броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из- под кольца