

Министерство образования и науки Карачаево-Черкесской Республики  
Профессиональное образовательное учреждение

«Международный колледж «Полиглот»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Черкесск, 2021г.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 **Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)** базовой подготовки, входящей в укрупненную группу 38.00.00 Экономика и управление, и примерной программы.

**Разработчики:**

Заикин С.В. преподаватель физической культуры ПОУ «Международный колледж «Полиглот»

Рассмотрено на заседании ПС протокол № \_01  
«30» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ: Заместитель директора  
по  
учебно-методической работе  
Международного колледжа «Полиглот»  
Н.С. Каргинова  
30 августа 2021 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**СТР.**

	<b>стр.</b>
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям) базовой подготовки, входящей в укрупненную группу 38.00.00 Экономика и управление.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08.	Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

# 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>160</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	156
самостоятельная работа	-
консультации	-
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	<b>-</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студента	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 08.</b>
	1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.		
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 08.</b>
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. Эстафетный бег. Техника прыжков в длину. ТБ по легкой атлетике.		
	<b>Практическое занятие 1.</b>	<b>2</b>	<b>ОК 08.</b>
	Освоение техники низкого старта. Освоение техники стартового разгона, бега по дистанции.		
	<b>Практическое занятие 2.</b>	<b>2</b>	<b>ОК 08.</b>
	Освоение техники финиширования. Освоение техники бега по прямой с различной скоростью		
	<b>Практическое занятие 3.</b>	<b>2</b>	<b>ОК 08.</b>
Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью. Освоение техники бега на 100 м.			
<b>Практическое занятие 4.</b>	<b>2</b>	<b>ОК 08.</b>	
Освоение техники эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м. Совершенствование.			
<b>Практическое занятие 5.</b>	<b>2</b>	<b>ОК 08.</b>	

Освоение техники передачи эстафетной палочки. Освоение техники высокого старта		
<b>Практическое занятие 6.</b>	2	OK 08.
Совершенствование техники высокого старта. Совершенствование техники стартового разгона.		
<b>Практическое занятие 7.</b>	2	OK 08.
Совершенствование техники бега по дистанции. Освоение техники бега по виражу.		
<b>Практическое занятие 8.</b>	2	OK 08.
Освоение техники низкого старта. Освоение техники стартового разгона, бега по дистанции.		
<b>Практическое занятие 9.</b>	2	OK 08.
Освоение техники финиширования. Освоение техники бега по прямой с различной скоростью.		
<b>Практическое занятие 10.</b>	2	OK 08.
Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью. Освоение техники бега на 100 м.		
<b>Практическое занятие 11.</b>	2	OK 08.
Освоение техники эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м. Совершенствование.		
<b>Практическое занятие 12.</b>	2	OK 08.
Освоение техники передачи эстафетной палочки. Освоение техники высокого старта		
<b>Практическое занятие 13.</b>	2	OK 08.
Совершенствование техники высокого старта. Совершенствование техники стартового разгона.		
<b>Практическое занятие 14.</b>	2	OK 08.
Совершенствование техники бега по дистанции. Освоение техники бега по виражу.		
<b>Практическое занятие 15.</b>	2	OK 08.
Совершенствование техники бега по виражу. Совершенствование техники финиширования.		
<b>Практическое занятие 16.</b>	2	OK 08.
Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки).		
<b>Практическое занятие 17.</b>	2	OK 08.
Совершенствование техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки).		
<b>Практическое занятие 18.</b>	2	OK 08.
Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в		

	равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки).		
	<b>Практическое занятие 19</b>	2	OK 08.
	Совершенствование техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки).		
	<b>Практическое занятие 20.</b>	2	OK 08.
	Освоение техники кроссового бега. Совершенствование.		
	<b>Практическое занятие 21.</b>	2	
	Кроссовая подготовка		
	<b>Практическое занятие 22.</b>	2	OK 08.
	<b>Контрольные работы по разделу</b> 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		
<b>Тема 2.2.</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>Практическое занятие 23.</b>	2	OK 08.
	Освоение техники попеременно двухшажного хода. Совершенствование		
	<b>Практическое занятие 24.</b>	2	OK 08.
	Освоение техники попеременно четырехшажного хода. Совершенствование.		
	<b>Практическое занятие 25.</b>	2	OK 08.
	Освоение техники одновременного бесшажного хода. Совершенствование.		
	<b>Практическое занятие 26.</b>	2	OK 08.
	Освоение техники одновременного одношажного хода. Совершенствование.		
	<b>Практическое занятие 27.</b>	2	OK 08.
	Совершенствование техники попеременно четырехшажного хода.		
	<b>Практическое занятие 28.</b>	2	OK 08.
	Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Освоение техники полуконькового и конькового хода.		
<b>Практическое занятие 29.</b>	2	OK 08.	
Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.			

	Совершенствование.		
	<b>Практическое занятие 30</b>	2	<b>OK 08.</b>
	Освоение техники с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Совершенствование техники с хода на ход.		
	<b>Практическое занятие 31.</b>	2	<b>OK 08.</b>
	Совершенствование техники полуконькового и конькового хода.		
	<b>Практическое занятие 32.</b>	2	<b>OK 08.</b>
	Освоение техники попеременно двухшажного хода. Совершенствование		
	<b>Практическое занятие 33.</b>	2	<b>OK 08.</b>
	Освоение техники попеременно четырехшажного хода. Совершенствование.		
	<b>Практическое занятие 34.</b>	2	<b>OK 08.</b>
	Освоение техники одновременного бесшажного хода. Совершенствование.		
	<b>Практическое занятие 35.</b>	2	<b>OK 08.</b>
	Освоение техники одновременного одношажного хода. Совершенствование.		
	<b>Практическое занятие 36.</b>	2	<b>OK 08.</b>
	Совершенствование техники попеременно четырехшажного хода.		
	<b>Практическое занятие 37</b>	2	<b>OK 08.</b>
	Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Освоение техники полуконькового и конькового хода.		
	<b>Практическое занятие 38</b>	2	<b>OK 08.</b>
	<b>Контрольные работы по разделу</b> Прохождение дистанции: 3 км (девушки) и 5 км (юноши).		
Тема 2.3. Футбол.	<b>Практическое занятие 39.</b>	2	<b>OK 08.</b>
	Освоение техники перемещений по полю. Совершенствование		
	<b>Практическое занятие 40.</b>	2	<b>OK 08.</b>
	Освоение техники ведения и передачи мяча. Совершенствование.		

	<b>Практическое занятие 41.</b>	2	OK 08.
	Освоение техники в защите. Совершенствование.		
	<b>Практическое занятие 42.</b>	2	OK 08.
	Совершенствование ведения и передачи мяча. Совершенствование техники перемещений по полю.		
	<b>Практическое занятие 43.</b>	2	OK 08.
	Освоение техники перемещения по полю. Совершенствование		
	<b>Практическое занятие 44.</b>	2	OK 08.
	Освоение техники ведения и передачи мяча. Совершенствование		
	<b>Практическое занятие 45.</b>	2	OK 08.
	Освоение техники ударов по летящему мячу средней частью подъема ноги. Совершенствование		
	<b>Практическое занятие 46.</b>	2	OK 08.
	Освоение техники в защите Совершенствование		
	<b>Практическое занятие 47.</b>	2	OK 08.
	Освоение техники остановки мяча ногой, грудью. Совершенствование		
<b>Тема 2.4. Настольный теннис.</b>	<b>Практическое занятие 48.</b>	2	OK 08.
	Освоение стойки игрока, способов держания ракетки: горизонтальный, вертикальный хваты ракетки. Совершенствование.		
	<b>Практическое занятие 49.</b>	2	OK 08.
	Освоение техники передвижений: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Совершенствование.		
	<b>Практическое занятие 50.</b>	2	OK 08.
	Освоение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Совершенствование.		
	<b>Практическое занятие 51.</b>	2	OK 08.
	Освоение тактики игры, стилей игры.		
	<b>Практическое занятие 52.</b>	2	OK 08.
	Совершенствование тактики игры, стилей игры.		
	<b>Практическое занятие 53.</b>	2	OK 08.
	Освоение стойки игрока, способов держания ракетки: горизонтальный, вертикальный хваты ракетки. Совершенствование.		
	<b>Практическое занятие 54.</b>	2	OK 08.
Освоение техники передвижений: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.			

	Совершенствование. <b>Практическое занятие 55.</b>	2	OK 08.
	Освоение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Совершенствование. <b>Практическое занятие 56.</b>	2	OK 08.
	Освоение тактики игры, стилей игры. <b>Практическое занятие 57.</b>	2	OK 08.
	Совершенствование тактики игры, стилей игры. <b>Практическое занятие 58.</b>	2	OK 08.
	Освоение тактических комбинации. Совершенствование <b>Практическое занятие 59.</b>	2	OK 08.
	Освоение тактики одиночной игры. <b>Практическое занятие 60.</b>	2	OK 08.
	Освоение тактики игры атакующего против защитника. Совершенствование. <b>Практическое занятие 61.</b>	2	OK 08.
<b>Тема 2.5. Гимнастика.</b>	Освоение поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование <b>Практическое занятие 62.</b>	2	OK 08.
	Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, упражнений для коррекции зрения. <b>Практическое занятие 63.</b>	2	OK 08.
	Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Совершенствование <b>Практическое занятие 64.</b>	2	OK 08.
	Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Совершенствование <b>Практическое занятие 65.</b>	2	OK 08.
	Освоение техники кувырков, переворотов, стойка на лопатках, шпагат, полушпагат, растяжка. Совершенствование <b>Практическое занятие 66.</b>	2	OK 08.
	Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Совершенствование		

	<b>Практическое занятие 67.</b> Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Совершенствование.	2	OK 08.
	<b>Практическое занятие 68.</b> Освоение техники кувырков, переворотов, стойка на лопатках, шпагат, полушпагат, растяжка. Совершенствование	2	OK 08.
	<b>Практическое занятие 69.</b> <b>Контрольная работа по теме</b> 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	OK 08.
<b>Тема 2.6.</b> <b>Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Практическое занятие 70.</b> Освоение комбинаций упражнений на гимнастической стенке. Совершенствование.	2	OK 08.
	<b>Практическое занятие 71.</b> Освоение комбинаций упражнений на тренажерах. Совершенствование.	2	OK 08.
	<b>Практическое занятие 72.</b> Освоение комбинаций упражнений на гимнастических матах. Совершенствование	2	OK 08.
	<b>Практическое занятие 73.</b> Совершенствование упражнений со штангой	2	OK 08.
	<b>Практическое занятие 74.</b> Освоение комбинаций упражнений с набивными мячами. Совершенствование	2	OK 08.
	<b>Практическое занятие 75.</b> Освоение комбинаций упражнений с гантелями. Совершенствование	2	OK 08.
	<b>Практическое занятие 76.</b> Совершенствование комбинаций упражнений с гантелями	2	OK 08.
	<b>Практическое занятие 77.</b> Общефизическая подготовка	2	OK 08.
	<b>Практическое занятие 78.</b> <b>Контрольная работа по теме</b> 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	OK 08.
	<b>Всего</b>	<b>160</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

з. 1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен спортивный зал, оснащенный оборудованием:

#### **Оборудование учебного кабинета:**

- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методической документации;

В колледже есть зал для аэробики и зал для настольного тенниса, в осенне-весенний период занятия проходят на открытом стадионе с беговой дорожкой, есть лыжная база.

#### **Спортивное оборудование:**

- сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели);
- оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики);
- секундомеры, мячи для тенниса;
- эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально - прикладной физической подготовке.

#### **Для занятий лыжным спортом:**

- лыжная база с лыжохранилищем 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:**

- музыкальный центр

### **3.2 . Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные, электронные образовательные и информационные ресурсы, используемые в образовательном процессе

#### **3.2.1. Основные печатные издания:**

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы. (СПО). Учебник. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с
2. Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. Лечебная физическая культура и массаж (для СПО). Учебник — Москва: КноРус, 2019. — 278 с.

3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Учебник Физическая культура (СПО) — Москва: КноРус, 2020. — 214 с.
4. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры (СПО) + Приложение: дополнительные материалы — Москва: КноРус, 2018. — 448 с.

### **3.2.2. Дополнительные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура. [Текст] - М.: ОИЦ «Академия», 2013.
2. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений [Текст]: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
3. Кремнев И. Атлетическая гимнастика [Текст] / Кремнев И. - М.: Феникс, 2011. - 286 стр.
4. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.
5. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] - М.: Издательство «Прометей» МПГУ. - 2010. Стр. 11-13.

### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной 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 ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p><b>Умения</b></p> <p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением фрагментов занятий.</li> </ul>	<p><b>Лёгкая атлетика.</b> Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика</b> Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b> Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>Гимнастика</b> Разучивание комбинаций упр. С предметами и без предметов, упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- Результаты выполнения заданий практических занятий №1-78</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация</b> в форме зачета в виде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование в контрольных точках</li> </ul>
<p>В результате освоения учебной дисциплины студент <b>должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Результаты выполнения заданий контрольных работ по темам</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация</b> в форме зачета в виде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование в контрольных точках</li> </ul>

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

№ 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 17	4,4 и выше 4,3	5,14,8 5,0 4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9 5,3 5,9 5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м (сек.)	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0 7,7 7,9 7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3 8,7 9,3 8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16 17	230 и выше 240	195210 205 220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170 190 170 190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег (м.)	16 17	1500 и выше 1500	1300-1400 1300 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050 1200 1050 1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16 17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8-9 9-10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 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 2кг 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 3x10 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

## 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 3км. (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 3x10 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