



Частное профессиональное образовательное учреждение
«АНАПСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»
(ЧПОУ «Анапский индустриальный техникум»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

Е.Ю. Пономарева

«31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

для специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Очная форма обучения

АНАПА
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
ПРИЛОЖЕНИЕ	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессиям СПО, по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности);
- взаимодействовать в группе и команде.

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда;
- средства профилактики профессиональных заболеваний.

1.4. Освоение учебной дисциплины способствует формированию следующих компетенций

Общие компетенции

Код	Наименование компетенции
ОК 02.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное

	поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Объем максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 160 часов.
- самостоятельной работы - 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	158
<i>Самостоятельная работа</i>	0
Промежуточная аттестации: 3-5 семестры - зачет, 6 семестр - дифференцированный зачет	

2.2. Календарно-тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Семестр 3		
Основы здорового образа жизни. Методика самостоятельных занятий	<i>Содержание учебного материала:</i> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья и в профессиональной деятельности специалиста. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль и контроль уровня физического совершенства.	2
Легкая атлетика	Практическое занятие № 1 Подготовка к занятиям по легкой атлетике: разминка	2
	Практическое занятие № 2 Подготовка к занятиям по легкой атлетике: растяжка	2
	Практическое занятие № 3 Кроссовая подготовка: высокий старт	2
	Практическое занятие № 4 Кроссовая подготовка: низкий старт	2
	Практическое занятие № 5 Кроссовая подготовка: стартовый разгон	2
	Практическое занятие № 6 Эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м	2
	Практическое занятие № 7 Бег по прямой с различной скоростью	2
	Практическое занятие № 8 Бег на короткие дистанции	2
	Практическое занятие № 9 Бег на средние дистанции	2
	Практическое занятие № 10 Бег на длинные дистанции	2
	Практическое занятие № 11 Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	2
	Практическое занятие № 12 Марш-бросок	2
	Практическое занятие № 13	2

	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)		
	Практическое занятие № 14 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	Практическое занятие № 15 Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	2	
	Практическое занятие № 16 Толкание ядра. Зачет	2	
	Итого за 3 семестр	34 (2/32)	
Семестр 4			
Настольный теннис	Практическое занятие № 17 Настольный теннис: держание ракетки	2	
	Практическое занятие № 18 Настольный теннис: техника подачи мяча	2	
	Практическое занятие № 19 Настольный теннис: стойки	2	
	Практическое занятие № 20 Настольный теннис: перемещения	2	
	Практическое занятие № 21 Настольный теннис: технический прием отбивания «толчок»	2	
	Практическое занятие № 22 Настольный теннис: технический прием отбивания «подрезка»	2	
	Практическое занятие № 23 Настольный теннис: технический прием отбивания «накат» справа	2	
	Практическое занятие № 24 Настольный теннис: технический прием отбивания «накат» слева	2	
	Практическое занятие № 25 Настольный теннис: учебная игра 1X1	2	
	Практическое занятие № 26 Настольный теннис: учебная игра 2X2	2	
	Гимнастика	Практическое занятие № 27 Общеразвивающие гимнастические упражнения	2
		Практическое занятие № 28 Упражнения в паре с партнером	2
		Практическое занятие № 29 Упражнения на перекладине	2

	Практическое занятие № 30 Упражнения на разновысоких брусьях	2
	Практическое занятие № 31 Вольные упражнения	2
	Практическое занятие № 32 Упражнения на гимнастическом бревне	2
	Практическое занятие № 33 Лазание по канату	2
	Практическое занятие № 34 Совершенствование гимнастических элементов	2
	Практическое занятие № 35 Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале. Виды спорта, входящие в атлетическую гимнастику	2
	Практическое занятие № 36 Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения	2
	Практическое занятие № 37 Методы регулирования нагрузки: количества повторений	2
	Практическое занятие № 38 Упражнения с собственным весом	2
	Практическое занятие № 39 Круговая тренировка	2
	Практическое занятие № 40 Упражнения с гантелями, штангами, бодибарами	2
	Практическое занятие № 41 Составление комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решающих задач	2
	Практическое занятие № 42 Упражнения на блочных тренажерах	2
	Практическое занятие № 43 Пауэрлифтинг - силовое троеборье. Правила соревнований. Зачет	2
	Итого за 4 семестр	54 (-/54)
Семестр 5		
Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	Практическое занятие № 44 Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями по спортивным играм	2
	Практическое занятие № 45 Волейбол: основы техники игры, правила игры, техника безопасности игры, игра по	2

упрощенным правилам волейбола	
Практическое занятие № 46 Волейбол: исходное положение (стойки) и перемещения	2
Практическое занятие № 47 Волейбол: обучение нижней прямой подаче	2
Практическое занятие № 48 Волейбол: нижняя прямая подача	2
Практическое занятие № 49 Волейбол: прием и передача мяча двумя руками сверху	2
Практическое занятие № 50 Волейбол: прием и передача мяча двумя руками снизу	2
Практическое занятие № 51 Волейбол: прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу	2
Практическое занятие № 52 Волейбол: обучение верхней прямой подаче	2
Практическое занятие № 53 Волейбол: верхняя прямая подача	2
Практическое занятие № 54 Волейбол: двусторонняя учебная игра	2
Практическое занятие № 55 Волейбол: зачетные нормативы	2
Практическое занятие № 56 Волейбол: основы техники игры в нападении	2
Практическое занятие № 57 Волейбол: основы техники игры в защите	2
Практическое занятие № 58 Баскетбол: основы техники игры, правила игры, техника безопасности игры, игра по упрощенным правилам баскетбола	2
Практическое занятие № 59 Баскетбол: основы техники игры	2
Практическое занятие № 60 Баскетбол: стойки и перемещения	2
Практическое занятие № 61 Баскетбол: ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы	2

	Практическое занятие № 62 Баскетбол: техника ведения мяча с изменением высоты отскока мяча и направления движения	2
	Практическое занятие № 63 Баскетбол: техника ведения мяча, два шага, бросок в кольцо	2
	Практическое занятие № 64 Баскетбол: техника броска мяча в кольцо одной рукой от плеча, двумя руками от груди	2
	Практическое занятие № 65 Баскетбол: двусторонняя учебная игра	2
	Практическое занятие № 66 Баскетбол: зачетные нормативы	2
	Практическое занятие № 67 Баскетбол: основы техники игры в нападении и в защите. Зачет	2
	Итого за 5 семестр	48 (-/48)
Семестр 6		
Спортивные игры (футбол)	Практическое занятие № 68 Футбол: техника ведения мяча	2
	Практическое занятие № 69 Футбол: удары по неподвижному мячу ногой	2
	Практическое занятие № 70 Футбол: удары по катящемуся мячу	2
	Практическое занятие № 71 Футбол: вбрасывание мяча из-за боковой	2
	Практическое занятие № 72 Футбол: остановка катящегося мяча	2
	Практическое занятие № 73 Футбол: остановка летящего мяча	2
	Практическое занятие № 74 Футбол: Передача мяча на месте	2
	Практическое занятие № 75 Футбол: передача мяча на месте и в движении	2
	Практическое занятие № 76 Футбол: свободный штрафной и угловой удары	2
	Практическое занятие № 77 Футбол: игра вратаря, двусторонняя учебная игра	2
	Практическое занятие № 78	2

	Футбол: основы техники игры в нападении и в защите	
	Практическое занятие № 79 Дифференцированный зачет	2
	Итого за 6 семестр	24 (-/24)
	ВСЕГО	160 (2/158)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, 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 набивные, 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 волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления 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, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

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

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1 Основные источники:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719> (дата обращения: 06.10.2021). — Текст: электронный.

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2017. — 256 с. — ISBN 978-5-406-05437-6. — URL: <https://book.ru/book/920006> (дата обращения: 06.10.2021). — Текст: электронный.

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. — ЭБС «IPRbooks»

2. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — М.: Спорт, 2016. — 456 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. — ЭБС «IPRbooks»

3. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. — Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>

4. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. — Электрон.текстовые данные. — М.: Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>

5. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие —М: Юнити-Дана, 2017.-272 с.

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>

2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.olympic.ru>

3. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>

4. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>

3.3. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине «ОГСЭ.05 Физическая культура» определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype) , что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, спортивных соревнований, а также выполнения нормативов.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
уметь: <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности);- взаимодействовать в группе и команде.	Демонстрировать знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знать основы здорового образа жизни	Дифференцированный зачет
знать: <ul style="list-style-type: none">- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни;- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);- средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда;- средства профилактики профессиональных заболеваний.	Умение выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья	Дифференцированный зачет

**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, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	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, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2кг 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 3×10 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; – 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, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание 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
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5