

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Алейник Станислав Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 10.02.2021 15:23:50  
Уникальный программный ключ:  
5258223564906649030490259290641604

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ имени В.Я. Горина»

ФАКУЛЬТЕТ ПО ЗАОЧНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ И МЕЖДУНАРОДНОЙ РАБОТЕ

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан факультета по заочному  
образованию и международной работе  
Литвиненко Т.Ю.  
« 12 » \_\_\_\_\_ 2018 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
"ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"**

21.02.05 «Земельно-имущественные отношения»  
(базовый уровень среднего профессионального образования)

п. Майский 2018

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 486 от 12.05.2014 г., на основании «Разъяснений по формированию примерных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования», утвержденных Департаментом государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации 27 августа 2009 г.

Организация-разработчик:

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение высшего образования «Белгородский государственный аграрный университет имени В.Я. Горина»

Разработчик: Герей Л.В. – старший преподаватель, и.о. заведующего кафедрой физической культуры

Корниенко Е.М. – старший преподаватель

Багиров Ш.Ш. - старший преподаватель

**Рассмотрена** на заседании кафедры физической культуры

«04» июля 2018 г., протокол № 14

И.о. зав. кафедрой

  
Л.В. Герей

Согласована с кафедрой землеустройства, ландшафтной архитектуры и плодородства

«04» июля 2018 г., протокол № 12-Б

Зав. кафедрой

  
Пятых А.М.

Декан факультета по заочному образованию и международной работе

  
Литвиненко Т.Ю.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 3
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	19

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

---

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальностям СПО.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина принадлежит к циклу дисциплин ОГСЭ.06.

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

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен *уметь*:

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

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен *знать*:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Формируемые компетенции:

ОК-2 - Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК-3. Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК-6 - Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК-10- Соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

### 1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов; самостоятельной работы обучающегося 118 часов.

## 2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>236</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>6</b>
в том числе:	
- практические занятия	6
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>230</b>
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	



	Посещение спортивных секций по легкой атлетике	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>32</b>
Тема 2.1 Строевые упражнения	<p>Практическое занятие: «Строевые упражнения» занятия Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.</p>	1
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Гимнастика».	10
Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения	<p>Практическое занятие: Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.</p>	1
	Самостоятельная работа студента: составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	10
Тема 2.3 Техника акробатических упражнений	<p>Практическое занятие: Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических</p>	

	упражнений.	
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Гимнастика».	10
<b>Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>44</b>
Тема 3.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие: Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	1
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по волейболу.	12
Тема 3.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	Практическое занятие: Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	1
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по волейболу.	12
Тема 3.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	Практическое занятие: Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.	
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по волейболу.	10
Тема 3.4. Двусторонняя игра	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой и тактикой двухсторонней игры.	
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по волейболу.	8
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>40</b>



Тема 3.5 Техника ведения и передачи мяча.	Практическое занятие: Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча Изучение техники приёма и передачи мяча Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по баскетболу.	10
Тема 3.6 Комбинационные действия	Практическое занятие: Изучение комбинационных действий защиты и нападения Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по баскетболу.	15
Тема 3.7 Штрафные броски, броски с места и после ведения. Двусторонняя игра	Практическое занятие: Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра.	
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по баскетболу.	10
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по баскетболу.	5
<b>Раздел 4. Футбол (для юношей)</b>		<b>36</b>
Тема 4.1 Техника ведения и передачи мяча.	Практические занятия: Техника ведения мяча внутренней, наружной частью стопы и прямым подъемом. Техника передачи мяча внутренней и наружной части стопы	
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по футболу.	8
Тема 4.2 Техника остановки и обводки мяча.	Практическое занятие: Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча	
	Самостоятельная работа студента: Участие студентов в соревнованиях по футболу	8

Тема 4.3 Техника удара.	Практическое занятие: Техника удара по мячу внутренней частью, прямым подъемом стопы и головой	
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по футбол.	10
Тема 4.4 Двухсторонняя игра	Практическое занятие: Двухсторонняя игра. Ознакомления с техникой и тактикой двухсторонней игры.	
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по футболу.	10
<b>Раздел 5. Настольный теннис</b>		<b>22</b>
Тема 5.1 Обучение техники, перемещения, подачи.	Практическое занятие: Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева, подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа.	
	Самостоятельная работа студента: Изучения правил по настольному теннису.	8
Тема 5.2 Обучения тактическим действиям.	Практическое занятие: Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, парные)	
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по настольному теннису.	8
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по настольному теннису.	6
<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка и виды спорта по выбору</b>		<b>16</b>
Тема 6.1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие: Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию, развитие общей выносливости, скоростной выносливости. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно- силовых упражнений, выполнения	

	упражнений на подвижность и координацию.	
	Самостоятельная работа студента: Написание рефератов по теме «Общая физическая подготовка» и в видах спорта по выбору	10
Тема 6.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие: Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование технике выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	
	Самостоятельная работа студента: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	6
<b>Всего:</b>		<b>236</b>

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **Учебно-методическая**

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов обучающихся.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья.

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

### **Учебно-тренировочная**

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.

#### **1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления

Совершенствуется бег с высокого и низкого старта, стартовый разгон, финиширование. На занятиях применяется: бег на 100 м, эстафетный бег 4×100 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000

м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

## **2. Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенситорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Включает в себя: общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

## **3. Спортивные игры**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Занятия спортивными играми направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, проводятся в соответствии с климатическими условиями в течение учебного года.

### **3.1. Волейбол**

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

### **3.2. Баскетбол**

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке), вырывание и выбивание мяча (приемы овладения мячом), приемы техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра

по правилам.

### **3.3. Футбол (для юношей)**

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

### **3.4. Настольный теннис**

Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: координация, гибкость, ловкость, выносливость и быстрота. Обучение технике игры: стойки, перемещения, хватки ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева, подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа. Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, парные). Правила игры. Прием, атака. Отработка подач.

## **3. Условия реализации учебной дисциплины.**

### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.**

Кафедра физической культуры Белгородского ГАУ имеет оборудованные специализированные спортивные залы:

#### **- Спортивный зал № 129.**

#### **Спортивное оборудование, маты, теннисные столы, спортивный инвентарь:**

Беговая дорожка CarbonYukon  
Беговая дорожка IZHIMIO  
Велотренажер OXYGEN PEAK  
Горизонтальная скамья BODY SOLID  
Диск обрезиненный черный Barbell 20  
Диск обрезиненный черный Barbell 25  
Комплект гантелей  
Олимпийский гриф для штанги  
Олимпийский гриф штанги изогнутый OTBC  
Подставка для олимпийских дисков и грифов  
Силовой тренажер Body Solid 165W  
Силовой тренажер Body Solid CMN-390  
Силовой тренажер Body SolidGSRM-40  
Силовой тренажер Body SolidGPM 65  
Скамейка гимнастическая (3000\*230\*300мм)  
Скамья Body Solid 32  
Скамья Body Solid 45  
Скамья Body Solid GDIB-46L  
Скамья Body SolidPAB 139

Скамья Body SolidPLM 180  
Скамья Body SolidProClub SFB349G  
Стенка гимнастическая скрепезом (2800\*800\*160мм)  
Стойка для гантелей  
Стойка для дисков  
Стойка под штангу OXYGEN  
Тренажер для армреслинга  
Тренажермашина Смита Marcy  
Турник – пресс – брусья Body Solid  
Универсальная регулируемая скамья Body Solid Power  
Шкаф металлический LS-41  
ШтангаОКВдиаметр50ммслабоизогнутая  
Штанга ОТВС диаметр 50ммсильноизогнутый  
Штанга длина 1,5 диаметр 50мм  
Банкетка на м /к  
Гантели цельныевес2 кг  
Гриф для тяги прямой  
Диск 1,25  
Диск 20 кг  
Диск 15 кг  
Диск 2,5  
Диск 20 кг  
Диск 5  
Диск для грифа 25 кг  
Диск обрезиненный черныйBarbell1.25  
Диск обрезиненный черный Barbell10  
Диск обрезиненный черный Barbell15  
Диск обрезиненный черный Barbell2.5  
Диск обрезиненный черныйBarbell5  
Замки олимпийские  
Замки прищепки  
Олимпийский гантельный гриф  
Полка LE-21  
Полка LE-41

**- Спортивный зал в здании технологического факультета**

**Оборудование:**

- 1.1. Шведская стенка – 6 шт.,
- 1.2. Нестандартное оборудование (перекладина) – 2 шт.
- 1.3. Баскетбольные щиты – 2 шт.

**- Физкультурно-оздоровительный комплекс**

**Оборудование:** баскетбольная площадка: баскетбольные фермы – 2 шт, баскетбольные щиты – 12 шт, волейбольная площадка: стойки волейбольные с сеткой – 1 комп. Гимнастические маты – 15 шт., гимнастические коврики- 15 шт., волейбольные мячи-15 шт., баскетбольные мячи-15 шт., медицин-болы-5

шт., гимнастические палки-15 шт, футбольные ворота – 2 шт, переносная перекладина -1 шт, шведские стенки – 4 шт. теннисный стол – 2 шт.; - перекладина разновысокая – 3 шт. - брусья параллельные – 1 шт, тренажеры, диски, грифы, гантели, медицинские веса, шведская стенка, ворота футбольные, площадка для стритбола, волейбольная площадка: стойки волейбольные с сеткой

**- Учебный корпус №1 гимнастический зал (борцовский)**

**Оборудование:** гимнастический ковер, боксерские груши, скакалки, гантели, обручи, штанги с блинами, шведская стенка, гимнастические скамейки, зеркала.

**- Учебный корпус №1 зал для настольного тенниса и дартса**

**Оборудование:** столы для настольного тенниса – 4 шт., 8 мишеней для дартса

**- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.**

**Оборудование, инвентарь:** стандартные ворота, покрытие (дорожка), рукоход разноуровневый, лабиринт, забор с наклонной доской, одиночный окоп для стрельбы и метания гранат, бревно спортивное, прыжковая яма для прыжков в длину с разбега, место для приземления (яма с песком), планка для прыжков в высоту, барьер легкоатлетический, брусок для отталкивания, граната спортивная для метания, мяч малый для метания, стартовая колодка легкоатлетическая (пара), эстафетная палочка, секундомер, перекидное табло, мяч футбольный TORRES (размер 5), Мяч футбольный TORRES (размер 4, вес 320 гр), насос универсальный, трибуна для зрителей

**Помещение для самостоятельной работы (библиотека, читальный зал с выходом в Интернет)**

**Оборудование:** специализированная мебель; комплект компьютерной техники в сборе (системный блок: Asus P4BGL-MX\Intel Celeron, 1715 MHz\256 Мб PC2700 DDR SDRAM\ST320014A (20 Гб, 5400 RPM, Ultra-ATA/100)\ NEC CD-ROM CD-3002A\Intel(R) 82845G/GL/GE/PE/GV Graphics Controller, монитор: Proview 777(N) / 786(N) [17" CRT], клавиатура, мышь.); Foxconn G31MVP/G31MXP\DualCore Intel Pentium E2200\1 Гб DDR2-800 DDR2 SDRAM\MAXTOR STM3160215A (160 Гб, 7200 RPM, Ultra-ATA/100)\Optiarc DVD RW AD-7243S\Intel GMA 3100 монитор: acer v193w [19"], клавиатура, мышь.) с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечения доступа в электронную информационно-образовательную среду Белгородского ГАУ; настенный плазменный телевизор SAMSUNG PS50C450B1 Black HD (диагональ 127 см); аудио-видео кабель HDMI.

**Информационное обеспечение обучения.**

**Перечень учебных изданий, дополнительной литературы.**

**Основные источники:**

1. [Бароненко В. А.](#)



### Дополнительные источники:

1. Физическая культура (СПО). Учебник / Виленский М.Я. , Горшков А.Г - Москва: КноРус, 2018. - 216 с.

## 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

### 4.1. 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	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже

	перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	17	12	9–10	4	18	13–15	6
--	--	----	----	------	---	----	-------	---

#### 4.2. Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы.

№	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег 3000 м (мин, с)	12.00	13.40	14.30
2.	Бег 100 м	13.1	14.1	14.4
3.	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4.	Прыжок в длину с места (см)	240	225	210
5.	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	15	12	10
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	44	32	28
7.	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7.1	7.7	8.0
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)	48	37	33
10.	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 разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

### 4.3. Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы.

№	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
	Бег 2000 м (мин, с)	10.50	12.30	13.10
	Бег 100 м	16.4	17.4	17.8
	Прыжки в длину с места (см)	195	180	170
	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	18	12	10
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	17	12	10
	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8.2	8.8	9.0
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)	43	35	32
	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 разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

