

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
«МИЧУРИНСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

№30 от 30.08.22 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа предназначена для реализации СПО
по специальности 49.02.02 «Правоохранительная деятельность»

МИЧУРИНСКОЕ

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, Приказ Минобрнауки России от 12.05.2014 N 509 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность" (Зарегистрировано в Минюсте России 21.08.2014 N 33737).

Организация-разработчик: ГБОУ СПО ЛО «Мичуринский многопрофильный техникум»

Разработчики программы:

Преподаватель физической культуры

ГБОУ СПО ЛО «Мичуринский многопрофильный техникум»

_____ С.В. Зыкова

Рассмотрена на заседании ПЦК общих гуманитарный и социально-экономический цикл №1 от 29.08.2022 г.

Председатель ПЦК _____ А.Н. Пинаева

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-производственной работе

_____ Г.А.Мухина

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, предназначенной для реализации СПО по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность»

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Общий гуманитарный и социально - экономический цикл

1.3. Цели и задачи дисциплины :

программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.4. В результате освоения раздела «Физическая культура» студент должен 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.

1.5. Требования к результатам освоения дисциплины Физическая культура

Выпускник, освоивший дисциплину «Физическая культура», должен обладать общими компетенциями, включающими способность :

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

Выпускник должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно

взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛР 27. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	80
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	-
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
<i>Промежуточная аттестация</i>	зачет
<i>Итоговая аттестация</i>	зачет

2.1. Тематическое планирование и содержание учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура 80 часов

№ Урока	Тема урока	Кол-во часов	Коды ПК, ОК, ЛР
1.	1 Инструктаж по ТБ и основные задачи на учебный год.	1	ОК2,3,14,ЛР2,5.9
2.	2. Легкая атлетика: кросс 1000 м; метание гранаты; прыжки в длину с/р.	1	ОК6,10,ЛР5,27
3.	1. Кросс 1000 м; метание гранаты на дальность; прыжки в длину с разбега.	1	ОК2,3,14,ЛР2,5.9
4.	2. Футбол: двусторонняя игра, тактика защиты.	1	ОК6,10,ЛР5,27
5.	1. Кросс 1500 м; метание гранаты на дальность; прыжок в длину с/р.	1	ОК2,3,14,ЛР2,5.9
6.	2. Футбол: техника паса.	1	ОК6,10,ЛР5,27
7.	1. Кросс 2000 м; метание гранаты-к, прыжок в длину с/р; скакалка.	1	ОК2,3,14,ЛР2,5.9
8.	2. Футбол: двусторонняя игра, тактика нападения.	1	ОК6,10,ЛР5,27
9.	1. Кросс 2500 м; прыжок в длину с, бег на короткие дистанции, скакалка—к	1	ОК2,3,14,ЛР2,5.9
10.	2. Баскетбол :передача и ловля мяча.	1	ОК6,10,ЛР5,27
11.	1. Кросс 3000 м; прыжки в высоту с/р; бег 100 м; подтягивание	1	ОК2,3,14,ЛР2,5.9
12.	2. Баскетбол :передача и ловля мяча.	1	ОК6,10,ЛР5,27
13.	1. Кросс 3000 м; прыжки в высоту с/р; подтягивание; бег 100м	1	ОК2,3,14,ЛР2,5.9
14.	2. Футбол. Игра.	1	ОК6,10,ЛР5,27
15.	1. Кросс 3000м; метание в цель; челночный бег ,100 м-к,	1	ОК2,3,14,ЛР2,5.9
16.	2. Футбол: двусторонняя игра.	1	ОК6,10,ЛР5,27
17.	1. Кросс 2000 м; прыжки в высоту с/р способом «Перешагивание»-к.	1	ОК2,3,14,ЛР2,5.9
18.	2. Футбол: техника паса.	1	ОК6,10,ЛР5,27
19.	1. Атлетическая гимнастика . ОФП .	1	ОК2,3,14,ЛР2,5.9
20.	2. Мини-футбол. Повторение техники ведения мяча.	1	ОК6,10,ЛР5,27
21.	1. Атлетическая гимнастика КУ Г . Комплекс с гириями.	1	ОК2,3,14,ЛР2,5.9
22.	2. Мини-футбол. Техника ударов по мячу ногой, головой.	1	ОК6,10,ЛР5,27
23.	1 Атлетическая гимнастика .ОФП .Упражнения на перекладине. Подтягивание. Комплекс с гимнастическими палками.	1	ОК2,3,14,ЛР2,5.9
24.	2Мини-футбол . Остановка мяча ногой, грудью.	1	ОК6,10,ЛР5,27
25.	1. Атлетическая гимнастика ОФП. Упражнения на перекладине. Подтягивание.	1	ОК2,3,14,ЛР2,5.9
26.	2. Мини-футбол. Удары по воротам.	1	ОК6,10,ЛР5,27

27.	1 Атлетическая гимнастика. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	ОК2,3,14,ЛР2,5.9
28.	2.Мини-футбол. Техника владения мячом.	1	ОК6,10,ЛР5,27
29.	1.Атлетическая гимнастика ОФП: приседание на одной ноге .	1	ОК2,3,14,ЛР2,5.9
30.	2.Мини-футбол. Тактика игры в нападении.	1	ОК6,10,ЛР5,27
31.	1.Футбол. Технические удары в створ ворот	1	ОК2,3,14,ЛР2,5.9
32.	2.Футбол. Технические удары в створ ворот	1	ОК6,10,ЛР5,27
33.	1.Общая физическая подготовка.	1	ОК2,3,14,ЛР2,5.9
34.	2.Зачёт	1	ОК6,10,ЛР5,27
35.	1. Стойки, спуски в стойках, техника ПДХ .	1	ОК2,3,14,ЛР2,5.9
36.	2.Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции до 3 км.	1	ОК6,10,ЛР5,27
37.	1. Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках.	1	ОК2,3,14,ЛР2,5.9
38.	2.Теоретические сведения лыжной подготовки	1	ОК6,10,ЛР5,27
39.	1. Передвижение в равномерном темпе ; поворот переступанием в движении	1	ОК2,3,14,ЛР2,5.9
40.	2. Передвижение в равномерном темпе ; поворот переступанием в движении	1	ОК6,10,ЛР5,27
41.	1. Спуск с переходом на параллельную лыжную, поворот переступанием в движении.	1	ОК2,3,14,ЛР2,5.9
42.	2. Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции до 5 км.	1	ОК6,10,ЛР5,27
43.	1. Техника одновременного бесшажного хода, торможение «плугом» и «упором».	1	ОК2,3,14,ЛР2,5.9
44.	2.Прохождение дистанции до 7км.	1	ОК6,10,ЛР5,27
45.	1.Развитие общей выносливости на учебном кругу. Прохождение дистанции до 3 км.	1	ОК2,3,14,ЛР2,5.9
46.	2. Техника одновременного двушажного хода, одновременного одношажного хода.	1	ОК6,10,ЛР5,27
47.	1.Совершенствование техники ООХ и ОБХ на учебной трассе.	1	ОК2,3,14,ЛР2,5.9
48.	2.Развитие общей выносливости на дистанции 10км.	1	ОК6,10,ЛР5,27
49.	1 Техника конькового хода.	1	ОК2,3,14,ЛР2,5.9
50.	2.Соревнования на дистанции 2 км.	1	ОК6,10,ЛР5,27
51.	1.Прохождение дистанции 3-5 км, контрольный норматив.	1	ОК2,3,14,ЛР2,5.9
52.	2.Игры на склоне.	1	ОК6,10,ЛР5,27
53.	1Правила ТБ.Элементы единоборств. Приёмы самостраховки.	1	ОК2,3,14,ЛР2,5.9
54.	2.Гимнастика.Упражнения на высокой перекладине.	1	ОК6,10,ЛР5,27
55.	1.Элементы единоборств. Борьба из положения лёжа.	1	ОК2,3,14,ЛР2,5.9
56.	2. Гимнастика. Упражнения на высокой перекладине.	1	

			ОК6,10,ЛР5,27
57.	1.Элементы единоборств. Передняя подножка.	1	ОК2,3,14,ЛР2,5.9
58.	Освобождение от захватов. 2. Гимнастика. Упражнения на брусьях.	1	ОК6,10,ЛР5,27
59.	1.Элементы единоборств. Упреждающие удары рукой.	1	ОК2,3,14,ЛР2,5.9
60.	2.Гимнастика. Комбинация на брусьях.	1	ОК6,10,ЛР5,27
61	1.Элементы единоборств. Упреждающие удары ногами. Учебная схватка.	1	ОК2,3,14,ЛР2,5.9
62	2.Гимнастика.Упражнения в парах, занятия на тренажёрах.	1	ОК6,10,ЛР5,27
63	1.Кросс 2000м	1	ОК2,3,14,ЛР2,5.9
64	2. Правила игры в городки. Учебная игра.	1	ОК6,10,ЛР5,27
65	1. Кросс2 500 м; метание гранаты на дальность; прыжки в длину с разбега.	1	ОК2,3,14,ЛР2,5.9
66	2. Игра в городки. Правила, знакомство с фигурами	1	ОК6,10,ЛР5,27
67	1.Кросс 800 м; метание гранаты, прыжок в длину с/р; скакалка.	1	ОК2,3,14,ЛР2,5.9
68	2.Игра в городки. Техника броска битой.	1	ОК6,10,ЛР5,27
69	1. Кросс 1000 м; прыжок в длину с/р-к, скакалка, бег на короткие дистанции	1	ОК2,3,14,ЛР2,5.9
70	2.Совершенствовать старт на короткие дистанции	1	ОК6,10,ЛР5,27
71	1.Общезыическая подготовка: пресс, отжимания, подтягивания	1	ОК2,3,14,ЛР2,5.9
72	2.Общезыическая подготовка: пресс, отжимания, подтягивания	1	ОК6,10,ЛР5,27
73	1.Подводящие упражнения для прыжка в длину	1	ОК2,3,14,ЛР2,5.9
74	2.Подводящие упражнения для прыжка в длину	1	ОК6,10,ЛР5,27
75	1.Бег-400м, прыжки в длину с места	1	ОК2,3,14,ЛР2,5.9
76	2.Бег-400м, прыжки в длину с места	1	ОК6,10,ЛР5,27
77	1.Подводящие упражнения для метания гранаты	1	ОК2,3,14,ЛР2,5.9
78	2.Подводящие упражнения для метания гранаты; метание гранаты	1	ОК6,10,ЛР5,27
79	1.Подведение итогов	1	ОК2,3,14,ЛР2,5.9
80	2.зачёт	1	

			ОК6,10,ЛР5,27
--	--	--	---------------

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают 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, 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, 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;
- лыжная база
- специализированные спортивные залы.
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом.

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 обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы

Для обучающихся

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2018.

Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2019.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2019

Для преподавателей

Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2018.

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2018.

Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2018.

Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2019.

Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2019.

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2019.

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2020.

Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2019.

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

<p>В результате освоения раздела «Физическая культура» обучающийся должен уметь: использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; применять навыки профессиональноприкладной физической подготовки в профессиональной деятельности; применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;</p>	<p>Формы и методы контроля и оценки. Проверка ведения дневника самоконтроля Участие в соревнованиях. Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов. Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</p>
<p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; способы самоконтроля за состоянием здоровья; тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия</p>	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.</p>
<p>Выпускник, освоивший дисциплину Физическая культура, должен обладать общими компетенциями, включающими способность : ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы. ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности. ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.</p>	

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**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. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество 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, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. 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