

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж»

РАССМОТРЕНО ЦМК общеобразовательных
дисциплин
протокол № 1 «30» 08 2022 г

председатель Корепанова Н.В. Кор
ФНО председателя подпись

УТВЕРЖДАЮ:
зам. директора по УР
«01» 09 2022 г

Приемщиков А.Е. А.Е.
подпись

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*специальность 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения»
3 курс, группа 31-ЗИО*

Уровень освоения: базовый
Форма обучения: очная

Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с примерной программой, разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения» (базовая подготовка) 21.00.00 «Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.04.2014 №349, с учетом рабочей программы воспитания по специальности «Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия».

Разработчик: Тихонов Олег Владимирович – преподаватель ГБПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж», высшая категории.

Коробейникова Ольга Викторовна - преподаватель ГБПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж», первая квалификационная категория

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
5. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»... ..	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения» (базовая подготовка).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы.

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

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**: использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Результатом освоения дисциплины является овладение студентами общими компетенциями:

ОК 2. Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

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

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

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА:
ЛИЧНОСТНЫЕ**

Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);	ЛР 1
Готовность к служению Отечеству, его защите	ЛР 3
Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	ЛР 7
Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	ЛР 12

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	104
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	52
в том числе	
практические занятия	50
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	52
Итоговая аттестация 1 семестр 2 семестр	зачет дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание УД Физическая культура

№ урока	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды ЛР формирующему которых способствует элемент программы
Раздел 1. Теория. Физические способности человека и их развитие				
1.	Введение. Техника безопасности. Прикладная и физическая культура	Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профзаболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни. Уметь: составить комплекс производственной гимнастики, оздоровительной и адаптивной (лечебной) физкультуры, выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	2	ЛР1,3,12 ОК 2
2.	Комплекс производственной гимнастики	Самостоятельная работа №1 Выполнение комплекса производственной гимнастики	2	
Раздел 2 Общая физическая подготовка и гимнастика				
3	ОФП Кросс	Гимнастика: Знать: правила составления КОРУ, упражнения на коррекцию осанки Выполнять: строевые упражнения, упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения с мячом, упражнения в парах, комплекс утренней гимнастики, преодоление естественных препятствий.	2	ЛР1,3 ЛР7,12 ОК 3,10
4	Кросс 500м дев., 1000м юн.	Преодоление естественных препятствий	2	
5	Гимнастика. Строевые упражнения. ОФП Кросс 1000м	Выполнение строевых упражнений, бег по пересеченной местности.	2	
6	Гимнастика. Упражнение в парах. ОФП Бег 100м	Выполнять строевые упражнения. ГТО Бег 100м	2	
7	Гимнастика. Упр. с гимнастической скамейкой. ОФП Кросс 2км.	Выполнять упражнения с гимнастической скамейкой. Бег по пересеченной местности.	2	
8	Гимнастика. ОФП. Оценка физических качеств.	Подтягивание, отжимание, поднимание туловище, прыжки в длину с места, наклон	2	
9	Гимнастика.	Самостоятельная работа №2	2	

	Подтягивание.	Подготовка к сдаче норм ГТО.		
10	Гимнастика. Отжимание.	Самостоятельная работа №3 Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	
11	Гимнастика. Наклон.	Самостоятельная работа №4 Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	
12	Гимнастика. Пресс.	Самостоятельная работа №5 Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	
13	Гимнастика. Развитие силы.	Самостоятельная работа №6 Сдача норм ГТО.	2	
Раздел 3 Спортивные игры. Баскетбол.				
14	Баскетбол. Ведение мяча. Зачет – бросок набивного мяча.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	ЛР7 ОК 6,10
15	Баскетбол. Передача мяча, ведение мяча.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	
16	Баскетбол. Ведение и передачи мяча . Зачет – челночный бег.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	
17	Баскетбол. Передвижение, повороты, передачи, броски мяча в корзину.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	
18	Баскетбол. Учебная игра.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	
Раздел 4 Волейбол.				
19	Волейбол. Основные стойки игрока. Передачи мяча.	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча; двухсторонняя игра.	2	ЛР7 ОК 6,10
20	Волейбол. Повторение стоек игрока, передачи мяча.	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча; двухсторонняя игра.	2	
21	Волейбол. Нижняя передаче мяча. Зачет – прыжок в длину с места.(ГТО)	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча; двухсторонняя игра.	2	
22	Волейбол. Нижняя подача мяча. Зачет – приседание на одной ноге.	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча; двухсторонняя игра.	2	

23	Волейбол. Учебная игра.	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча; двухсторонняя игра.	2	
24	Волейбол. Учебная игра с заданием.	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча; двухсторонняя игра.	2	
25	Спортивные игры. Волейбол.	Самостоятельная работа №7 Посещение секций	2	
26	Спортивные игры. Футбол.	Самостоятельная работа №8 Посещение секции	2	
27	Спортивные игры . Баскетбол.	Самостоятельная работа №9 Посещение секции	2	
28	Спортивные игры . Бадминтон.	Самостоятельная работа №10 Посещение секции	2	
Раздел 6 Легкая атлетика				
29	Легкая атлетика. Техники бега на короткие дистанции. «Низкий» старт. Зачет - 30 м	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	ЛР3,12 ОК 3,10
30	Легкая атлетика. Бег 100м. (ГТО)	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
31	Легкая атлетика. Бег Ю-600м. Д-300м.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
32	Легкая атлетика. Эстафетный бег.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
33	Легкая атлетика. Кросс 3 км юн. , 2 км дев. (ГТО)	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
34	Легкая атлетика. Кросс по пересечённой местности 3км	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
35	Легкая атлетика. Прыжки в длину.(ГТО)	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта.	2	

		Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.		
36	Легкая атлетика. Зачет.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	1	
37	Лёгкая атлетика 100м	Самостоятельная работа №11 Посещение секции	2	
38	Лёгкая атлетика 60м	Самостоятельная работа №12 Посещение секции	2	
39	Лёгкая атлетика 30м	Самостоятельная работа №13 Посещение секции	2	
40	Лёгкая атлетика. Кросс 1000м	Самостоятельная работа №14 Подготовка к сдаче норм ГТО	2	
41	Лёгкая атлетика. Кросс 2000м	Самостоятельная работа №15 Сдача норм ГТО	2	
42	Лёгкая атлетика. Прыжки.	Самостоятельная работа №16 участие в соревнованиях	2	
Раздел 7. Туризм				
43	Туризм. ГТО	Самостоятельная работа №17 Туристический поход. Преодоление естественных препятствий. Разведение костра. Установка палатки. Приготовление пищи.	2	
44	Туризм. ГТО. Поход	Самостоятельная работа №18 Туристический поход. Преодоление естественных препятствий. Разведение костра. Установка палатки. Приготовление пищи.	2	
45	Туризм. ГТО. Планирование.	Самостоятельная работа №19 Туристический поход. Преодоление естественных препятствий. Разведение костра. Установка палатки. Приготовление пищи.	2	
46	Туризм.ГТО. Установка палаток.	Самостоятельная работа №20 Туристический поход. Преодоление естественных препятствий. Разведение костра. Установка палатки. Приготовление пищи.	2	
47	Туризм. ГТО. Разведение костра.	Самостоятельная работа №21 Туристический поход. Преодоление естественных препятствий. Разведение костра. Установка палатки. Приготовление	2	

		пищи .		
48	Туризм. ГТО. Приготовление пищи.	Самостоятельная работа №22 Туристический поход. Преодоление естественных препятствий. Разведение костра. Установка палатки. Приготовление пищи .	2	
Раздел 8. Плавание				
49	Плавание. ГТО	Самостоятельная работа №23 Преодоление водной дистанции.	2	
50	Плавание. ГТО. 25м	Самостоятельная работа №24 Преодоление водной дистанции.	2	
51	Плавание. ГТО. 50м	Самостоятельная работа №25 Преодоление водной дистанции.	2	
52	Плавание. ГТО. 100м	Самостоятельная работа №26 Преодоление водной дистанции.	2	
	ВСЕГО ЧАСОВ		104	
	АУДИТОРНЫХ		52	
	ИЗ НИХ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		50	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Обеспечение специальных условий для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ):

а) для слепых:

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

б) для слабовидящих:

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;
- учебно-методические материалы оформляются увеличенным шрифтом;

в) для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:

- обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;
- по их желанию промежуточная аттестация может проводиться в письменной форме;

г) с нарушениями опорно – двигательного аппарата:

организуется безбарьерная архитектурная среда образовательного учреждения, рабочего места.

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир или место для стрельбы.

Технические средства обучения музыкальный центр, видеопроектор, видеоплеер, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио- видеозаписи, учебно- методическая литература и

тп.), инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, лыжный инвентарь).

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М., 2005.
4. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
5. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
6. 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, 2003.
7. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
8. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
9. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
10. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
11. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
12. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2006.
13. www.GTO.ru
14. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

15. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
16. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
17. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

<i>Результаты обучения¹</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>ЛР1</i> Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);	Участие в спортивных играх Участие и взятие призовых мест в соревнованиях по различным видам спорта Сдача норм ГТО Выполнение норм ГТО	соревнования Результаты соревнований ГТО
<i>ЛР3</i> Готовность к служению Отечеству, его защите	Нормы ГТО Развитие физических качеств	Зачеты Сдача контрольных нормативов и норм ГТО
<i>ЛР7</i> Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	Работает в группе. Выполняет упражнения в парах	Наблюдение Зачёт
<i>ЛР12</i> Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать	Знание техники безопасности на уроках Демонстрация отношения к основам здорового образа жизни	Наблюдение Сдача нормативов Домашнее задание

первую помощь	Умение составлять и выполнять комплексы: утренней гимнастики, для развития физических качеств, общеразвивающих упражнений	
---------------	---	--

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь: использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>знать: - о роли Физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	<ul style="list-style-type: none">-Посещаемость занятий-Сдача контрольных нормативов-Зачеты-Участие в соревнованиях,-Сдача норм ГТО-Посещение секций

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Назначение контрольно – измерительных материалов.

Контрольные измерительные материалы позволяют установить уровень освоения студентами Федерального компонента государственного стандарта.

2. Документы, определяющие содержание на зачете.

Содержание зачета определяется на основе следующих документов:

- 1) Примерная программа «Физическая культура», разработанная на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования
- 2) Рабочая программа дисциплины «Физическая культура»

3. Подходы к отбору содержания на зачете:

Для зачета взяты следующие темы:

- Основы здорового образа жизни;
- Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями;
- Средства физической культуры в регулировании работоспособности;
- Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста;
- Практическая часть (Учебно- тренировочная);
- Гимнастика;
- Спортивные игры;
- Лыжная подготовка;
- и др.

Число заданий, проверяющих содержание отдельных разделов курса. В зачете используются задания разных типов, форма задания обеспечивает его адекватность проверяемым умениями.

4. Структура зачета:

Теоретическая часть:

1. Составить комплекс утренней гимнастики.

Оценка 5

12 упражнений.

Оценка 4

8 упражнений.

Оценка 3

5 упражнений.

2. Составить комплекс обще развивающих упражнений.

Оценка 5

12 упражнений.

Оценка 4

8 упражнений.

Оценка 3

5 упражнений.

3. Составить комплекс производственной гимнастики.

Оценка 5

12 упражнений.

Оценка 4

8 упражнений.

Оценка 3

5 упражнений.

4. Составить комплекс релаксационной гимнастики и силовой комплекс.

Оценка 5

12 упражнений.

Оценка 4

8 упражнений.

Оценка 3

5 упражнений.

**Примерные обязательные контрольные задания для определения и оценки
уровня физической подготовленности обучающихся**

№ п/п	Физи-ческие способности	Контроль-ное упражнение (тест)	Воз-раст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост-ные	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	Коорди-национ-ные	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	Скорост-но-сило-вые	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	Выноси-вость	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 2кг 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 3км (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

Оценка уровня студента по физической культуре в конце учебного года выставляется на основании среднего балла за сдачу всех тестов по физической подготовленности.

Итоговая оценка студента выставляется с учетом посещаемости в процентном соотношении (90 процентов от общего количества часов).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678531

Владелец Кузнецова Татьяна Николаевна

Действителен с 29.02.2024 по 28.02.2025