



Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с примерной программой, разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **35.02.08«Электрификация и автоматизация с/х»** (углубленная подготовка), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.04.2014 №349, с учетом рабочей программы воспитания по специальности «Электрификация и автоматизация с/х»

**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.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ...	13
5.КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	14

# 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 **35.02.08 «Электрификация и автоматизация с/х»** (углубленная подготовка).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина «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 Код . Наименование результата обучения (ОК)

Результатом освоения дисциплины является овладение студентами общими компетенциями (ОК 2,3,6,10):

ОК 2. Организовать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА:

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);	<b>ЛР 1</b>
Готовность к служению Отечеству, его защите	<b>ЛР 3</b>
Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	<b>ЛР 7</b>
Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	<b>ЛР 12</b>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	54
в том числе	
практические занятия	52
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	54
Итоговая аттестация 7 семестр	зачет
8 семестр	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 формирования которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Теория. Физические способности человека и их развитие</b>				
1.	Введение. Физические способности человека и их развития. Прикладная физическая культура. Техника безопасности, ГТО.	Знать: влияние опасных производственных факторов на здоровье человека, оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профзаболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни. Уметь: составить комплекс производственной гимнастики, физкультуры, выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	2	ЛР1,3,12 ОК 2
2.	<b>Комплекс утренней гимнастики. ГТО.</b>	<b>Самостоятельная работа №1</b> <b>Выполнение комплекса утренней гимнастики</b>	<b>2</b>	
<b>Раздел 2 Общая физическая подготовка. Гимнастика.</b>				
3.	Гимнастика, ОФП. Кросс, общеразвивающие упражнения	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию	2	ЛР1,3,7,1 2 ОК 3
4.	Гимнастика , ОФП. Кросс бег 100м (ГТО)	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию	2	
5.	ОФП. Кросс бег юноши 1000м, девушки 500 м	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию	2	
6.	Гимнастика , ОФП. Кросс, общеразвивающие упражнения юноши 3000м, девушки 2000м	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию	2	
7.	Гимнастика. Оценка физических качеств. ГТО	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Отжимания, подтягивания, наклон, поднимание туловища.	2	

8.	Общая физическая подготовка. Гимнастика.	Самостоятельная работа №2 Комплекс утренней гимнастики	2	
9.	Общая физическая подготовка.	Самостоятельная работа №3 Общеразвивающие упражнения	2	
10.	Гимнастика.	Самостоятельная работа №4 Общеразвивающие упражнения	2	
11.	Гимнастика. Подтягивание.	Самостоятельная работа №5 Общеразвивающие упражнения	2	
12.	Гимнастика. Отжимание.	Самостоятельная работа №6 Сдача норм ГТО.	2	
<b>Раздел 3 Спортивные игры. Баскетбол.</b>				
13.	Баскетбол. Учебная игра. Введение.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	ЛР7 ОК 6
14.	Баскетбол. Учебная игра. Ведение передачи.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	
15.	Баскетбол. Учебная игра. С заданием.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	
16.	Баскетбол. Учебная игра. Правила.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	
17.	Баскетбол. Учебная игра.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	
<b>Раздел 4 Спортивные игры. Волейбол.</b>				
18.	Волейбол. Учебная игра. Передача 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
19.	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	
20.	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	
21.	Волейбол. Учебная игра. Правила.	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. Учебная игра. Развитие прыгучести.	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.	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>Самостоятельная работа №7 Посещение секций</b>	<b>2</b>	
25.	<b>Спортивные игры. Футбол.</b>	<b>Самостоятельная работа №8 Посещение секций</b>	<b>2</b>	
26.	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>Самостоятельная работа №9 Посещение секций</b>	<b>2</b>	
27.	<b>Спортивные игры</b>	<b>Самостоятельная работа №10 Посещение секций</b>	<b>2</b>	
<b>Раздел 5 Легкая атлетика</b>				
28.	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 2
29.	Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции, «низкий» старт.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
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. Техника передачи эстафетной палочки	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
33.	Легкая атлетика. Кросс 3	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта.	2	

	км юн. , 2 км дев. (ГТО)	Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.		
34.	Легкая атлетика. Бег-1км	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
35.	Легкая атлетика. Бег-3км	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
36.	Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
37.	Легкая атлетика. Зачет.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
38.	Лёгкая атлетика. 100м.	<b>Самостоятельная работа №11</b> <b>Посещение секций</b>	2	
39.	Лёгкая атлетика. 1000м.	<b>Самостоятельная работа №12</b> <b>Посещение секций</b>	2	
40.	Лёгкая атлетика. 2000м.	<b>Самостоятельная работа №13</b> <b>Подготовка к сдаче норм ГТО</b>	2	
41.	Лёгкая атлетика. Кросс.	<b>Самостоятельная работа №14</b> <b>Сдача норм ГТО</b>	2	
<b>Раздел 7. Туризм</b>				
42.	Туризм. ГТО	<b>Самостоятельная работа №15</b> Туристический поход. Преодоление естественных препятствий. Разведение костра. Установка палатки. Приготовление пищи.	2	
43.	Туризм. ГТО. Поход.	<b>Самостоятельная работа №16</b> Туристический поход. Преодоление естественных препятствий. Разведение костра. Установка палатки. Приготовление пищи.	2	
44.	Туризм. ГТО. Планирование.	<b>Самостоятельная работа №17</b> Туристический поход. Преодоление естественных препятствий. Разведение костра. Установка палатки. Приготовление пищи.	2	
45.	Туризм. ГТО. Установка палаток.	<b>Самостоятельная работа №18</b> Туристический поход. Преодоление естественных препятствий. Разведение костра. Установка палатки. Приготовление пищи.	2	
46.	Туризм. ГТО.	<b>Самостоятельная работа №19</b>	2	

	<b>Разведение костра.</b>	Туристический поход. Преодоление естественных препятствий. Разведение костра. Установка палатки. Приготовление пищи.		
47.	<b>Туризм. ГТО</b>	<b>Самостоятельная работа №20</b> Туристический поход. Преодоление естественных препятствий. Разведение костра. Установка палатки. Приготовление пищи.	<b>2</b>	
<b>Раздел 8. Плавание</b>				
48.	<b>Плавание. ГТО. 2,5м</b>	<b>Преодоление водной дистанции.</b>	<b>2</b>	
49.	<b>Плавание. ГТО. 50м.</b>	<b>Преодоление водной дистанции.</b>	<b>2</b>	
50.	<b>Плавание. ГТО.100м.</b>	<b>Преодоление водной дистанции.</b>	<b>2</b>	
51.	<b>Плавание. ГТО. Кросс.</b>	<b>Преодоление водной дистанции.</b>	<b>2</b>	
52.	<b>Плавание. ГТО. Брасс.</b>	<b>Преодоление водной дистанции.</b>	<b>2</b>	
53.	<b>Плавание. ГТО. На спине.</b>	<b>Преодоление водной дистанции.</b>	<b>2</b>	
54.	<b>Плавание. ГТО</b>	<b>Преодоление водной дистанции.</b>	<b>2</b>	
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		108	
	<b>АУДИТОРНЫХ</b>		54	
	<b>ИЗ НИХ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>		52	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. 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).

#### 3.2. 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.ГТО.ru](http://www.ГТО.ru)
14. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
15. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
16. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).  
[www.goup32441.narod.ru](http://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 обучения<sup>1</sup></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 первую помощь	Знание техники безопасности на уроках Демонстрация отношения к основам здорового образа жизни  Умение составлять и выполнять комплексы: утренней гимнастики, для развития физических качеств, общеразвивающих упражнений	Наблюдение  Сдача нормативов  Домашнее задание

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

## **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» для профессий начального образования и специальностей среднего профессионального образования, 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 способ- ности	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	Выносли- 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 646116746743375933883833707902081325236681597538

Владелец Кузнецова Татьяна Николаевна

Действителен с 27.02.2023 по 27.02.2024