

Министерство образования и науки Забайкальского края
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Приаргунский государственный колледж»

Утверждаю
и.о. заместителя директора
по УПР ГПОУ «ПГК»
Кокухина К. Н.
« 11 » 01 2025 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ПО ПРОФЕССИИ
13.01.10 «ЭЛЕКТРОМОНТЕР ПО РЕМОНТУ И ОБСЛУЖИВАНИЮ
ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ (ПО ОТРАСЛЯМ)»

п. Приаргунск, 2025

Программа разработана на основе ФГОС по профессии 13.01.10 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования»

Организация-разработчик: ГПОУ «Приаргунский государственный колледж»

Разработчик: Фаломеева В.А.

Рассмотрено
на заседании предметно-цикловой комиссии информационно-экономического и
кулинарного профилей

Протокол № 5 от «15» 01 2025 г.

Председатель ПЦК Протасова Протасова Ф. Р.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ОПОП

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по *профессии*

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У 2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	31 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 - основы здорового образа жизни; 33 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	36
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
в т.ч. самостоятельная работа	2
практические занятия	34
Промежуточная аттестация в форме зачета	2

Во всех ячейках со звездочкой () (в случае её наличия) следует указать объем часов, а в случае отсутствия убрать из списка за исключением самостоятельной работы.*

1	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов ¹ , формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		2	1	
1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала		1	ОК 8 У1 У2 3 2 33
	1. Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры В том числе самостоятельная работа – 1 час			
Раздел 2. Легкая атлетика		2	5	
	Содержание учебного материала		1	ОК 8

¹ В соответствии с Приложением 3 ПОП.

Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		-	У1 У2 3 2 33
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие №1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		1	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	2	1	ОК 8 У1 У2 3 2 33
	Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.. Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Длительный кросс до 15-20 минут		-	
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут		1	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	2	1	ОК 8 У1 У2 3 2 33 ПК2.5 ОК 8 У1 У2 3 2 33
	Техника разбега, отталкивание, полет, приземление; способы прыжков в длину: («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»). Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, 7аховые упражнения для рук и ног), ОФП		-	
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, 7аховые упражнения для рук и ног), ОФП		1	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.	Содержание учебного материала:	2	1	
	Техника передачи эстафетной палочки, специальные упражнения бегуна, оздоровительный бег		-	
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		1	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала:	2	1	ОК 8 У1 У2 3 2 33
	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м(ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость (по семестрам)		-	

	В том числе практических занятий		1	
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость (по семестрам)			
Раздел 3. Волейбол		2	18	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала		2	OK 8 У1 У2 3 2 33
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок; основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Комплекс упражнений по ОФП. Перемещение по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		-	
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП. В том числе самостоятельная работа – 1 час		2	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	2	2	OK 8 У1 У2 3 2 33
	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Приемы и передачи мяча в парах. Обучение перекатам в сторону на бедро и спину, блокирование игрока с мячом. Комплекс упражнений по ОФП.		-	
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		2	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2	2	OK 8 У1 У2 3 2 33
	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками, подача по зонам. ОФП			
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		2	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2	2	OK 8 У1 У2 3 2 33
	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Комплексы упражнений по ОФП			
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		2	

Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2	10	ОК 8 У1 У2 3 2 33
	Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований			
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча		2	
	Практическое занятие № 11. Передача мяча в парах сверху, снизу; передача в парах через сетку; подача на результат; подача по зонам. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам (по семестрам)		2	
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах		2	
	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола		2	
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам (по семестрам)		2	
Раздел 4. Баскетбол		2	10	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала		2	ОК 8 У1 У2 3 2 33
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по ОФП.			
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		2	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала		2	ОК 8 У1 У2 3 2 33
	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку. Скрытая передача мяча за спиной. Выполнение упражнений на месте и в движении. Комплексы упражнений по ОФП			
	В том числе практических занятий			

	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнения для развития верхнего плечевого пояса.		2	
Тема 4.3. Ведение мяча; броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). ОФП	Содержание учебного материала	2	2	ОК 8 У1 У2 3 2 33
	Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком. ОФП		-	
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		2	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	2	2	ОК 8 У1 У2 3 2 33
	Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). ОФП		-	
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие № 18 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		2	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	2	2	ОК 8 У1 У2 3 2 33
	Техника защиты: техника передвижений (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). Тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)		-	
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола		1	
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам		1	
Промежуточная аттестация в форме зачета			2	
Всего			36	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование:

Спортивный зал

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая. Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Лыжный спорт

Комплекты лыж

Стеллаж для хранения лыж

Спортивные игры

Наборы мячей для спортивных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Оборудование стадиона широкого профиля:

	<i>Наименование</i>	<i>Количество</i>	<i>длина</i>	<i>ширина</i>	<i>Тип покрытия</i>
1	Поле для мини-футбола со стационарными футбольными воротами	1	40 м	30 м	Песчаный газон
2	Площадка для игры в волейбол со стационарными стойками	1	18 м	9 м	Песчаный газон
3	Круговая беговая дорожка	1	400 м	3 м	Песчаное
4	Сектор для прыжков в длину	1	Зона для разбега-20м, яма для приземления-6м	2 м	Зона для разбега-земля, яма для приземления-песок.
5	Полоса препятствий	1	50 м	4 м	Травяной газон
6	Сектор для метания гранаты	1	80 м	4м	Песчаный газон
7	Полоса для бега на короткие дистанции	1	100м	3м	Песчаный газон

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; 31 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 - основы здорового образа жизни; 33 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;	Оценка «5» ставится, если студент: 1) полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике 3) излагает материал последовательно и правильно. Оценка «4» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки Оценка «3» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности 2) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки. Оценка «2» ставится, если студент обнаруживает незнание ответа, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «5»: 91% - 100% правильных ответов; Оценка «4 »: 70% - 90%; Оценка «3»: 50% - 69%; Оценка «2»: менее 50%.	- устный опрос; - тестирование
	Оценка «5»: - студент имеет спортивную форму, выполняет все требования по технике безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений; - студент, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены преподавателем; - студент постоянно на занятиях демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия, года; - студент успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на занятиях нормативы по физической культуре, для своего возраста; - студент выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе соревнований или организации спортивных мероприятий, а также необходимыми	Упражнения, направленные на: - оценку степени овладения двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности; - сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических

	навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры. Оценка «4»: - студент имеет спортивную форму, выполняет требования техники безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений; - студент, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях, которые замечены преподавателем; - студент постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании качеств, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия, года, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на занятиях нормативов по физической культуре для своего возраста; - студент выполняет все теоретические и другие задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе или организации занятия, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры. Оценка «3»: - студент выполняет все требования по технике безопасности и правила поведения в спортивном зале и на стадионе, соблюдает гигиенические требования; - студент, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях, которые могут быть замечены преподавателем; - студент продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия; - студент частично выполняет все теоретические задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими в области физической культуры. Оценка «2» : - студенты не имеет спортивную форму, соответствующую погодным условиям и видам спортивных занятий или урока, не выполняет требования техники безопасности;	способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств).
--	---	---

	- студент, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены преподавателем; - студент не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств; - студент не выполняет теоретические или иные задания преподавателя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.	
--	--	--

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

№ П/ П	Физическ ие способно сти	Контрольное упражнение (тест)	Возра ст, Лет.	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростн ые	Бег 30 м (сек)	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	Координа ционные	Челночный бег 3x10 м (сек)	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	Скоростн о- 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	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	Подтягивани е: на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой	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

		перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)							
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3000 м (мин, сек.)	12,30	14,00	б/вр
2	Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
3	Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
4	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
5	Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
7	Координационный тест – челночный бег 3х10 м (сек)	7,3	8,0	8,3
8	Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
9	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ООП

Программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.