

АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
(АНО ПО «СТЭК»)



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор АНО ПО «СТЭК»

З.Р. Кочкарова

«18» мая 2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность**

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

**Программа подготовки**

базовая

**Форма обучения**

очная

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла обучающимся очной формы обучения по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденные приказом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2014 № 508.

**Организация – разработчик:** Автономная некоммерческая организация профессионального образования «Ставропольский торгово-экономический Колледж», город Ставрополь

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

#### Цели освоения учебной дисциплины:

– 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.

#### Задачи освоения учебной дисциплины:

– овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;

– приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. В результате освоения дисциплины обучающийся **должен**

#### уметь:

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

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

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

– основы здорового образа жизни.

#### Содержание учебной дисциплины ориентировано на подготовку обучающихся к освоению и овладению следующих компетенций:

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 122 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>244</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка(всего)</b>	<b>122</b>
В том числе:	
лекционные занятия	2
Практические занятия	120
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>122</b>
<b>Форма итоговой аттестации – зачет, дифференцированный зачет</b>	

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Практическая часть</b>			
<b>1 семестр</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Легкая атлетика	Содержание учебного материала:	<b>12</b>	<b>2,3</b>
	Комплексы общеразвивающих упражнений	2	
	Построение. Перестроение в движении в колонну по двое, по трое.	2	
	Основы спортивной ходьбы	2	
	Техника бега с низкого и высокого старта	2	
	Техника бега на короткие дистанции 100 м	2	
	Техника бега на средние дистанции 200, 400 м	2	
<b>Тема2.2.</b> Волейбол	Содержание учебного материала:	<b>12</b>	<b>2,3</b>
	Волейбол. Одежда и обувь для занятий. Изучение основной стойки. Прием мяча снизу.	2	
	Прием мяча снизу, сверху. Работа в парах через сетку.	2	
	Передача мяча в движении.	4	
	Подача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара.	4	
<b>Тема2.3.</b> Баскетбол	Содержание учебного материала:	<b>10</b>	<b>2,3</b>
	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты	1	
	Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении.	1	
	Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках.	1	
	Ведение мяча, проход в парах с защитником.	1	
	Броски по кольцу с места, с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	1	
	Передачи, ведение. Работа в парах. Отрыв.	1	

	Обводка противника. Броски в прыжке.	1	
	Личная защита.	1	
	Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита.	1	
	Ведение и передачи в парах. Игра по упрощенным правилам.	1	
	<p>Самостоятельная работа № 1</p> <p>1. Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания».</p> <p>3. Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика».</p> <p>Проектная деятельность обучающихся: «Олимпийские виды спорта (по выбору)», «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».</p> <p>4. Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>5. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».</p> <p>6. Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол».</p> <p>7. Проектная деятельность обучающихся: «Техника приема мяча», «Техника подачи мяча», «Тактические действия игроков», «Блокирование и нападающий удар».</p> <p>8. Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка.</p> <p>9. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».</p>	<b>34</b>	



	10. Разработка тестовых заданий по разделу «Баскетбол». 11. Проектная деятельность обучающихся: «Техника ведения и передачи мяча», «Техника броска с разных дистанций», «Тактические действия игроков в защите», Тактические действия игроков в нападении», «Блокирование и игра под кольцом», «Подбор мяча».		
		<b>Всего</b>	<b>68</b>
<b>Практическая часть</b>			
<b>2 семестр</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Легкая атлетика	Содержание учебного материала:	<b>14</b>	<b>2,3</b>
	Техника бега на длинные дистанции 800, 1000 м	2	
	Бег на выносливость	2	
	Эстафетный бег	2	
	Челночный бег	2	
	Техника прыжка в длину	2	
	Подтягивания, отжимания висы на согнутых руках	2	
	Метание в цель	2	
<b>Тема 2.2.</b> Волейбол	Содержание учебного материала:	<b>16</b>	<b>2,3</b>
	Игра на задней линии. Прием нападающего удара.	4	
	Блокирование. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	4	
	Совершенствование командных действий в защите.	4	
	Командные действия в нападении.	4	
<b>Тема 2.3.</b> Баскетбол	Содержание учебного материала:	<b>14</b>	<b>2,3</b>
	Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Игра по упрощенным правилам.	1	
	Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам.	1	
	Отрыв – подбор – бросок в кольцо. Броски одной рукой. Игра по упрощенным правилам	2	
	Игра против одного защитника. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Броски по кольцу с разных дистанций. Личная защита. Игра по упрощенным	2	

	правилам.		
	Проход в парах против одного – двух защитников. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Броски в прыжке одной рукой с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Блокирование. Подбор отскочившего мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	
	<p>Самостоятельная работа № 2</p> <p>1. Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания».</p> <p>3. Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика».</p> <p>Проектная деятельность обучающихся: «Олимпийские виды спорта (по выбору)», «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».</p> <p>4. Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>5. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».</p> <p>6. Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол».</p> <p>7. Проектная деятельность обучающихся: «Техника приема мяча», «Техника подачи мяча», «Тактические действия игроков», «Блокирование и</p>	<b>46</b>	

	<p>нападающий удар».</p> <p>8. Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка.</p> <p>9. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».</p> <p>10. Разработка тестовых заданий по разделу «Баскетбол».</p> <p>Проектная деятельность обучающихся: «Техника ведения и передачи мяча»,</p> <p>11. «Техника броска с разных дистанций», «Тактические действия игроков в защите», Тактические действия игроков в нападении», «Блокирование и игра под кольцом», «Подбор мяча».</p>		
		<b>Зачет</b>	<b>2</b>
		<b>Всего</b>	<b>92</b>
<b>Практическая часть</b>			
<b>3 семестр</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Легкая атлетика	Содержание учебного материала:		<b>14</b>
	Виды бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени на технику.		2
	Комплексы упражнений для развития силовых качеств.		2
	Комплексы упражнений для развития гибкости.		2
	Комплексы упражнений для развития быстроты.		2
	Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (бег, прыжки).		2
	Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (комплексы упражнений на развитие физических качеств).		4
<b>Тема 2.2.</b> Волейбол	Содержание учебного материала:		<b>12</b>
	Прием, передача сверху – снизу. Зачет		4
	Подача мяча сверху – снизу. Зачет.		4
	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		4
<b>Тема 2.3.</b> Баскетбол	Содержание учебного материала:		<b>14</b>
	Ведение. Броски по кольцу. Игра по упрощенным правилам.		2

	Защита – нападение 2*2. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.	2	
	Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.	2	
	Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	2	
	Зонная защита.	2	
	Игра по правилам.	2	
	Самостоятельная работа № 3 1. Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий. 2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания». 3. Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика». Проектная деятельность обучающихся: «Олимпийские виды спорта (по выбору)», «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств». 4. Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. 5. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». 6. Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол». 7. Проектная деятельность обучающихся: «Техника приема мяча», «Техника	42	

	<p>подачи мяча», «Тактические действия игроков», «Блокирование и нападающий удар».</p> <p>8. Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка.</p> <p>9. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».</p> <p>10. Разработка тестовых заданий по разделу «Баскетбол».</p> <p>Проектная деятельность обучающихся: «Техника ведения и передачи мяча»,</p> <p>11. «Техника броска с разных дистанций», «Тактические действия игроков в защите», Тактические действия игроков в нападении», «Блокирование и игра под кольцом», «Подбор мяча».</p>		
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>244</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

**Спортивный комплекс**

**Спортивный зал:**

**Специальное оборудование**

спортивные маты – 20 шт.;  
шведская гимнастическая стена – 1 шт.;  
щит баскетбольный – 4 шт.;  
кольцо баскетбольное с сеткой – 4 шт.;  
сетка волейбольная – 1 шт.;  
ворота для мини-футбола – 2 шт.;  
скамья универсальная – 4 шт.;  
звукоусиливающее оборудование – 1 комплект;  
световое табло счета – 1 шт.;  
устройство 24-секунд – 2 шт.;  
теннисные столы – 2 шт.;  
обручи – 6 шт.;  
мяч волейбольный – 8 шт.;  
мяч футбольный – 8 шт.;  
мяч мини-футбольный – 6 шт.;  
мяч баскетбольный – 4 шт.;  
корзины – 6 шт.;  
настольный теннис – 1 шт.;  
шарики для настольного тенниса – 14 шт.;  
ракетка для настольного тенниса – 6 шт.;  
боксерская груша – 1 шт.;  
гимнастические коврики – 6 шт.;  
шахматы – 1 шт.;  
часы шахматные – 1 шт.;  
гантели – 6 шт.;  
гири спортивные – 8 шт.;  
мостики откидные – 4 шт.;  
брусья, перекладины – 2 шт.;  
конь гимнастический – 1 шт.;  
козел гимнастический – 1 шт.;  
гимнастические палки – 2 шт.;  
секундомеры – 4 шт.;  
обруч – 4 шт.;  
форма спортивная – 8 шт.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

##### **3.2.1. Основная литература:**

1. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. –URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – URL: <https://urait.ru/bcode/433532>.

3. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 246 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08021-6. – URL: <https://urait.ru/bcode/492671>.

### **3.2.2. Дополнительная литература:**

1. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2022. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141>.

2. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 191 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-06071-3. – URL: <https://urait.ru/bcode/454184>.

### **3.2.3. Интернет-ресурсы: Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине, используются следующие электронные библиотечные системы (ЭБС):

1. <https://znanium.com/>
2. <http://urait.ru/>
3. <https://e.lanbook.com/>

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине, используются следующие профессиональные базы данных:

1. Физическая культура будущего <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. Физкультура для всех: для детей и взрослых <http://www.fizkultura-vsem.ru/>.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Семинар, устный и тестовый контроль Урок-викторина, семинарское занятие, тестовый контроль
<b>Знания:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный контроль, семинар, тестовый контроль, сообщения студентов
основы здорового образа жизни.	Семинар.



**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	Координацион 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	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
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места(см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
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