

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «АКАДЕМИЯ
КРЕАТИВНЫХ ИНДУСТРИЙ «ЛОКОН»
(СПБ ГБПОУ «АКАДЕМИЯ «ЛОКОН»)

Утверждена
приказом директора СПб ГБПОУ
«Академия «ЛОКОН»
от «29» августа 2024 г. №213-УЧ

Рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
СПб ГБПОУ «Академия «ЛОКОН»
Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**По специальности среднего профессионального образования
42.02.01 Реклама**

Квалификация специалиста – специалист по рекламе
на базе основного общего образования
Срок обучения – 3г. 10 мес.

Утверждаю
заместитель директора по УМР

 Парфенова А.В.

«02» сентября 2024г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **входящей в состав укрупненной группы специальностей 42.00.00 Средства массовой информации и информационно - библиотечное дело**

42.02.01 Реклама

ОРГАНИЗАЦИЯ-РАЗРАБОТЧИК: СПб ГБПОУ «Академия «ЛОКОН»

Составитель: Кряклина Ирина Валерьевна, Кряклин Валерий Васильевич, преподаватель
СПб ГБПОУ «Академия «ЛОКОН»

Методист: Бойчук Т.М.



СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ПАСПОРТ 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, входящей в состав укрупненной группы специальностей **42.00.00 «Средства массовой информации и информационно-библиотечное дело»**

42.02.01 «Реклама»

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и экономический цикл

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

Код	Наименование общих 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, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9.	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.
ОК 10	Владеть основами предпринимательской деятельности и особенностями предпринимательства в профессиональной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:

обязательной практической учебной нагрузки обучающегося 126 часов;

самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Количество часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	164
лекции	8
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
	2 курс		
Раздел 1.	Введение в дисциплину. Содержание учебного материала Основы знаний о физической культуре. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Охрана труда при занятиях легкой атлетикой	1	ОК 02, ОК 03
Тема 1.1.	Легкая атлетика. Содержание учебного материала Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста (Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой (лекция).	1	
Тема 1.2 Легкая атлетика	Практическое занятие № 1 Отработка элементов техники в легкой атлетике	24	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08
	Высокий и низкий старт. Обучение и совершенствование	2	
	Бег 100м. Эстафетный бег 4×100м, 4×400м.	2	
	Спринтерский бег с высокого старта.	2	
	Прыжок в длину с места. Обучение и совершенствование	2	
	Прыжок в высоту с разбега. Обучение и совершенствование	2	
	Метание гранаты. Кроссовая подготовка	2	
	Равномерный бег 2000м, 3000м	2	
	Бег с преодолением препятствий.	2	
	Спринтерский бег со старта с опорой на одну руку.	2	
	Кроссовая подготовка по пересеченной местности.	2	
	Основы здорового образа жизни.	2	
	Контрольные нормативы	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Методика обучения передвижению по пересечённой местности (ходьба, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.)	24	

	<p>Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.</p> <p>Разучивание и выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики</p> <p>Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств - быстроты.</p> <p>Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств - прыгучести</p> <p>Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств - меткости</p> <p>Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – выносливости</p>		
Раздел 2	Спортивные игры		
Тема 2.1 Баскетбол	Баскетбол. Содержание учебного материала		
	Правила игры, техника безопасности. Основы физической и спортивной подготовки	1	
	Практическое занятие № 2	21	
	Обработка элементов техники и тактики игры в баскетбол		
	Ловля и передача мяча в движении. Обучение и совершенствование.	2	
	Передача мяча с сопротивлением защитника и без сопротивления.	2	
	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	2	
	Ведение мяча с сопротивлением защитника и без сопротивления.	2	
	Броски мяча одной и двумя руками. С места, в движении, в прыжке.	2	
	Броски мяча в кольцо. Обучение и совершенствование	2	
	Элементы техники нападения и защиты. Обучение и совершенствование	2	
	Элементы тактика нападения и защиты. Обучение и совершенствование	2	
	Комбинации на освоение элементов техники передвижения и владения мячом.	2	
Учебно – тренировочная игра. Контрольные нормативы	2		
<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.</p> <p>Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – скоростно – силовых качеств.</p> <p>Выполнение комплексов ОРУ с мячом.</p> <p>Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – силы рук.</p> <p>Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – силы ног.</p> <p>Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств –силы мышц спины и пресса</p>	16		
		ОК 09, ОК 03, ОК 06, ОК 08	

Раздел 3	Спортивные игры		
Тема 3.1 Волейбол	Волейбол. Содержание учебного материала		ОК 02, ОК 03, ОК 10, ОК 08
	Из истории волейбола. Правила игры, техника безопасности(лекция).	1	
	Практическое занятие № 3	22	
	Отработка элементов техники и тактики игры в волейбол		
	Стойки игрока, перемещения, передачи мяча. Обучение и совершенствование.	2	
	Подача мяча. Обучение и совершенствование.	2	
	Прием мяча. Обучение и совершенствование	2	
	Атакующий удар. Обучение.	2	
	Прямой нападающий удар, после передачи.	2	
	Блокирование одиночное и групповое.	2	
	Обучение одиночному и групповому блокированию с места и после перемещения.	2	
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом.	2	
	Правила игры. Тактика нападения и защиты	2	
	Учебная игра по упрощенным правилам.	2	
	Психофизиологические основы учебного и производственного труда Контрольные нормативы	2	
Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплекса упражнений по развитию координации движений (жонглирование)с мячом. Составление комбинаций упражнений по совершенствованию передачи мяча в баскетболе. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – скоростно – силовых качеств. Составление комплекса упражнений по развитию быстроты реакции (прием и передача) с мячом. Составление комплекса упражнений по развитию координации движений с мячом Составление комбинаций упражнений по совершенствованию приемов и передач мяча в волейболе. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств - быстроты	16		
Раздел 4			
Тема 4.1 Гимнастика	Гимнастика. Содержание учебного материала		
	Влияние экологических факторов и здоровья человека(лекция) Меры безопасности, страховка, гигиена, оздоровительное и прикладное значение	1	

	Практическое занятие № 4	20	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08
	Отработка элементов техники в гимнастике		
	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.	2	
	Комплекс упражнений у гимнастической стенки, комплекс со скакалкой.	2	
	Акробатические упражнения. Обучение и совершенствование.	2	
	Упражнения на бревне. Обучение и совершенствование.	2	
	Опорный прыжок через козла. Обучение и совершенствование.	2	
	Комплекс упражнений с набивными мячами, силовые упражнения в парах.	2	
	Комплексы упражнений ритмической гимнастики.	2	
	Комплексы утренней и производственной гимнастики, специальные упражнения.	2	
	Преодоление полосы препятствий. Комбинация из основных акробатических элементов.	2	
	Контрольные нормативы	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	24	
	Составление комплекса упражнений по развитию силы ног и рук.		
	Выполнение комплексов ОРУ на фитболе		
	Выполнение комплексов ОРУ с гимнастической палкой.		
	Составление комплекса упражнений по развитию правильной осанки.		
	Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств -гибкости.		
	Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – силовых качеств.		
	Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – прыгучести.		
Тема 5	Легкая атлетика. Содержание учебного материала		ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08
	Основы здорового образа жизни(лекция).	1	
Тема 5.1	Практическое занятие № 5	17	
Виды спорта по выбору	Отработка элементов техники в легкой атлетике		
Легкая атлетика	Высокий и низкий старт. Обучение и совершенствование	2	
	Бег 100м. Эстафетный бег 4×100м,4×400м.	2	
	Спринтерский бег с высокого старта.	2	
	Прыжок в длину с места. Обучение и совершенствование	2	
	Прыжок в высоту с разбега. Обучение и совершенствование	2	
	Метание гранаты. Кроссовая подготовка	2	
	Равномерный бег 2000м, 3000м	2	
	Бег с преодолением препятствий.	2	

	Дифференцированный зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Методика обучения передвижению по пересечённой местности (ходьба, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.) Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике. Разучивание и выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств - быстроты. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств - прыгучести Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств - меткости Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – выносливости	10	
	3 курс		
Раздел 1.	Введение в дисциплину. Содержание учебного материала Основы знаний о физической культуре. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Охрана труда при занятиях легкой атлетикой	1	
Тема 1.1.	Легкая атлетика. Содержание учебного материала		
	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой (лекция).	1	
Тема 1.2 Легкая атлетика	Практическое занятие № 1 Отработка элементов техники в легкой атлетике	16	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08 ОК 09, ОК 10,
	Высокий и низкий старт. Обучение и совершенствование	1	
	Бег 100м. Эстафетный бег 4×100м, 4×400м.	1	
	Спринтерский бег с высокого старта.	1	
	Прыжок в длину с места. Обучение и совершенствование	2	
	Прыжок в высоту с разбега. Обучение и совершенствование	2	
	Метание гранаты. Кроссовая подготовка	2	
	Равномерный бег 2000м, 3000м	2	
	Бег с преодолением препятствий.	1	
	Спринтерский бег со старта с опорой на одну руку.	1	
	Кроссовая подготовка по пересеченной местности.	1	
	Основы здорового образа жизни	1	

	Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Контрольные нормативы	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Методика обучения передвижению по пересечённой местности (ходьба, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.) Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике. Разучивание и выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств - быстроты. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств - прыгучести Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств - меткости Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – выносливости	24	
Раздел 2	Спортивные игры		
Тема 2.1 Баскетбол	Баскетбол. Содержание учебного материала		ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ОК 09, ОК 10,
	Правила игры, техника безопасности. Основы физической и спортивной подготовки.	1	
	Практическое занятие № 2 Отработка элементов техники и тактики игры в баскетбол	13	
	Ловля и передача мяча в движении. Обучение и совершенствование.	1	
	Передача мяча с сопротивлением защитника и без сопротивления.	1	
	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	1	
	Ведение мяча с сопротивлением защитника и без сопротивления.	1	
	Броски мяча одной и двумя руками. С места, в движении, в прыжке.	1	
	Броски мяча в кольцо. Обучение и совершенствование	1	
	Элементы техники нападения и защиты. Обучение и совершенствование	1	
	Элементы тактика нападения и защиты. Обучение и совершенствование	1	
	Комбинации на освоение элементов техники передвижения и владения мячом.	1	
	Игра по упрощенным правилам.	1	
	Учебно – тренировочная игра	1	
Физическая культура в профессиональной деятельности студента	1		
Самостоятельная работа обучающихся: Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.	23		

	Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – скоростно – силовых качеств Выполнение комплексов ОРУ с мячом. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – силы рук. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – силы ног. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств –силы мышц спины и пресса		
Раздел 3	Спортивные игры		
Тема 3.1 Волейбол	Волейбол. Содержание учебного материала		
	Из истории волейбола. Правила игры, техника безопасности(лекция).		
	Практическое занятие № 3	12	
	Отработка элементов техники и тактики игры в волейбол		
	Стойки игрока, перемещения, передачи мяча. Обучение и совершенствование.	1	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08 ОК 09, ОК 10,
	Подача мяча. Обучение и совершенствование.	1	
	Прием мяча. Обучение и совершенствование	1	
	Атакующий удар. Обучение.	1	
	Прямой нападающий удар, после передачи.	2	
	Блокирование одиночное и групповое.	1	
	Обучение одиночному и групповому блокированию с места и после перемещения.	1	
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом.	1	
	Правила игры. Тактика нападения и защиты	1	
	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Дифференцированный зачет	1		
Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплекса упражнений по развитию координации движений (жонглирование)с мячом. Составление комбинаций упражнений по совершенствованию передачи мяча в баскетболе. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – скоростно – силовых качеств. Составление комплекса упражнений по развитию быстроты реакции (прием и передача) с мячом.	12		

	Составление комплекса упражнений по развитию координации движений с мячом Составление комбинаций упражнений по совершенствованию приемов и передач мяча в волейболе. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств - быстроты		
Раздел 4	Гимнастика. Содержание учебного материала		
	Меры безопасности, страховка, гигиена, оздоровительное и прикладное значение		
Тема 4.1 Гимнастика	Практическое занятие № 4 Отработка элементов техники в гимнастике	13	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08 ОК 09, ОК 10,
	Строевые и общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений без предметов.	2	
	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.	1	
	Комплекс упражнений у гимнастической стенки, комплекс со скакалкой.	1	
	Акробатические упражнения. Обучение и совершенствование.	1	
	Упражнения на бревне. Обучение и совершенствование.	1	
	Опорный прыжок через козла. Обучение и совершенствование.	1	
	Комплекс упражнений с набивными мячами, силовые упражнения в парах.	1	
	Комплексы упражнений ритмической гимнастики.	1	
	Комплексы утренней и производственной гимнастики, специальные упражнения.	1	
	Преодоление полосы препятствий. Комбинация из основных акробатических элементов.	1	
	Дифференцированный зачет	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплекса упражнений по развитию силы ног и рук. Выполнение комплексов ОРУ на фитболе Выполнение комплексов ОРУ с гимнастической палкой. Составление комплекса упражнений по развитию правильной осанки. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств -гибкости. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – силовых качеств. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – прыгучести.	13	
Всего за 3 курс		104	
Всего		344	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивный зал.

Оборудование учебного кабинета: Два щита баскетбольных, два кольца баскетбольных, турник гимнастический, скамейки, разметка для двух площадок (баскетбол, волейбол).

Технические средства обучения: Сетка волейбольная, мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные), скакалки, маты гимнастические, секундомер.

Тренажеры

Мячи и гранаты для метания, эстафетные палочки

Оборудование и технологическое оснащение рабочих мест:

- методические пособия, мультимедийное оборудование.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер и др. - М.: Юрайт, 2024
2. Физическая культура. Учебник. - М.: Академия, / Бишаев А.А. 2022 (примечание: издание 2020 года, 20-е, стереотипное).

Дополнительная литература:

Учебная литература

3. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень. Электронная форма учебника.: учебник / В. И. Лях. Москва: АО "Издательство "Просвещение", 2023.— 1 с. — ISBN 978-5-09-099581-8.— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/806314>
4. Физическая культура 10-11 классы: Лях В.И. : Учебник для образовательных организаций, базовый уровень. -6 изд.- М: Просвещение, 2019.-255 с
5. Энциклопедия спорта DVD-ROM КиМ, 2020

Интернет-ресурсы:

6. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики. – URL: <http://sport.minstm.gov.ru>. – Текст: электронный.
7. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы. – URL: <http://www.mosSPORT.ru>. – Текст: электронный.
8. Федеральный портал «Российское образование»: [сайт]. – URL: www.edu.ru. – Текст: электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,	практические занятия, самостоятельная работа

достижения жизненных и профессиональных целей.	
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	практические занятия, тестирование, самостоятельная работа
основы здорового образа жизни.	

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	и	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	и	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	и	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	и	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	и	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5		20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на в\пер-не из виса, (ю), на н\пер-не из виса лежа, (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	и	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

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
– Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
– Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
– Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
– Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
– Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
– Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
• Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
• Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
• Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ 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)

