

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
53.02.09 «Театрально-декорационное искусство»
(Вид: Художественно-костюмерное оформление спектакля)**

Квалификация специалиста – художник-технолог
на базе основного общего образования
Срок обучения – 2 г. 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 53.00.00 Музыкальное искусство**

53.02.09 «Театрально-декорационное искусство»

(Вид: Художественно-костюмерное оформление спектакля)

ОРГАНИЗАЦИЯ-РАЗРАБОТЧИК: СПб ГБПОУ «Академия «ЛОКОН»

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

Методист: Бойчук Т.М.



СОДЕРЖАНИЕ

- Паспорт программы учебной дисциплины-----стр. 4
- Структура и содержание учебной дисциплины-----стр. 5
- Тематическое планирование-----стр. 13
- Условия реализации учебной дисциплины-----стр. 22
- Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины-----стр. 25

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 53.02.09 Театрально - декорационное искусство, входящей в состав укрупненной группы специальностей 53.00.00 Музыкальное искусство:

53.02.09 Театрально - декорационное искусство

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в общепрофессиональный цикл

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

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.

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 и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 10	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 256 часа, в том числе:

- обязательной практической учебной нагрузки обучающегося 120 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 128 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	256
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	128
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	120
контрольные работы	-
лекции	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	128
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	2

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1.	2 курс		
Тема 1.1. Введение в дисциплину	Введение в дисциплину. Содержание учебного материала. Основы знаний о физической культуре. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Охрана труда при занятиях легкой атлетикой (лекция).	1	
Тема 1.2 Легкая атлетика	Легкая атлетика. Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 1 Отработка элементов техники в легкой атлетике	15	
	Высокий и низкий старт. Обучение и совершенствование	2	ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 10
	Бег 100м. Эстафетный бег 4×100м, 4×400м.	2	
	Спринтерский бег с высокого старта.	1	
	Прыжок в длину с места. Обучение и совершенствование	2	
	Прыжок в высоту с разбега. Обучение и совершенствование	1	
	Метание гранаты. Кроссовая подготовка	2	
	Равномерный бег 2000м, 3000м	1	
	Бег с преодолением препятствий.	1	
	Спринтерский бег со старта с опорой на одну руку.	1	
	Профессионально – прикладная физ подготовка	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Методика обучения передвижению по пересечённой местности (ходьба) 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 -	16	

	<p>быстроты. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств - прыгучести Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – выносливости</p>		
<p>Раздел 2 Тема 2.1 Баскетбол</p>	Спортивные игры		
	Баскетбол. Содержание учебного материала		
	Правила игры, техника безопасности. Основы физической и спортивной подготовки(лекции).	1	
	Практическое занятие № 2	14	<p>ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 10</p>
	Отработка элементов техники и тактики игры в баскетбол		
	Ловля и передача мяча в движении. Обучение и совершенствование.	1	
	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.	1	
	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	1	
	Элементы тактика нападения и защиты. Обучение и совершенствование	1	
	Учебно – тренировочная игра.	1	
	Профессионально – прикладная физ подготовка	1	
Самостоятельная работа обучающихся: Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды. 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 –	15		

	силы ног. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – силы мышц спины и пресса		
Раздел 3 Тема 3.1 Волейбол	Спортивные игры		
	Волейбол. Содержание учебного материала		
	Из истории волейбола. Правила игры, техника безопасности(лекция).	1	
	Практическое занятие № 3	14	
	Отработка элементов техники и тактики игры в волейбол		
	Стойки игрока, перемещения, передачи мяча. Обучение и совершенствование.	1	ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 10
	Дифференцированный зачет	1	
	Прием мяча. Обучение и совершенствование	2	
	Передачи мяча. Обучение.	2	
	Прямой нападающий удар, после передачи.	1	
	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	
	Учебно – тренировочная игра.	2	
	Профессионально – прикладная физ подготовка	1	
Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплекса упражнений по развитию координации движений (жонглирование)с мячом. Составление комбинаций упражнений по совершенствованию передачи мяча в баскетболе. Составление комбинаций упражнений по совершенствованию передачи мяча в баскетболе. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – скоростно – силовых качеств.	15		

	<p>Составление комплекса упражнений по развитию быстроты реакции (прием и передача) с мячом.</p> <p>Составление комплекса упражнений по развитию координации движений с мячом</p> <p>Составление комбинаций упражнений по совершенствованию приемов и передач мяча в волейболе.</p> <p>Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств - быстроты</p>		
<p>Раздел 4 Тема 4.1 Гимнастика</p>	Гимнастика. Содержание учебного материала		
	Меры безопасности, страховка, гигиена, оздоровительное и прикладное значение(лекция).	1	
	Практическое занятие № 4 Отработка элементов техники в гимнастике	15	
	Строевые и общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений без предметов.	1	<p>ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 10</p>
	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.	2	
	Комплекс упражнений у гимнастической стенки, комплекс со скакалкой.	1	
	Акробатические упражнения. Обучение и совершенствование.	2	
	Упражнения на скамье. 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.	1	
	Преодоление полосы препятствий. Комбинация из основных акробатических элементов.	1	
	Профессионально – прикладная физ подготовка	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.	16	

	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		
Тема 5.1	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста (Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой (лекция).	1	
Легкая атлетика	Практическое занятие № 5 Отработка элементов техники в легкой атлетике	15	
	Высокий и низкий старт. Обучение и совершенствование	1	ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 10
	Бег 100м. Эстафетный бег 4×100м, 4×400м.	2	
	Спринтерский бег с высокого старта.	1	
	Прыжок в длину с места. Обучение и совершенствование	2	
	Прыжок в высоту с разбега. Обучение и совершенствование	1	
	Метание гранаты. Кроссовая подготовка	2	
	Равномерный бег 2000м, 3000м	1	
	Бег с преодолением препятствий.	1	
	Спринтерский бег со старта с опорой на одну руку.	1	
	Кроссовая подготовка по пересеченной местности.	2	
	Дифференцированный зачет	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.	16	

	Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств - прыгучести Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств - меткости Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – выносливости		
Всего за 2 курс		78	
	3 курс		
Раздел 1. Тема 1.1. Введение в дисциплину	Введение 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	Легкая атлетика. Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 1 Отработка элементов техники в легкой атлетике	12	ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 10
	Высокий и низкий старт. Обучение и совершенствование	1	
	Бег 100м. Эстафетный бег 4×100м,4×400м.	2	
	Спринтерский бег с высокого старта.	1	
	Прыжок в длину с места. Обучение и совершенствование	1	
	Прыжок в высоту с разбега. Обучение и совершенствование	1	
	Метание гранаты. Кроссовая подготовка	1	
	Равномерный бег 2000м, 3000м	1	
	Бег с преодолением препятствий.	1	
	Спринтерский бег со старта с опорой на одну руку.	1	
	Кроссовая подготовка по пересеченной местности.	1	
	Профессионально – прикладная физ подготовка	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Методика обучения передвижению по пересечённой местности (ходьба, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.)	13	

	<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 Тема 2.1 Баскетбол	Спортивные игры		
	Баскетбол. Содержание учебного материала		
	Правила игры, техника безопасности. Основы физической и спортивной подготовки(лекции).	1	
	Практическое занятие № 2	12	ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 10
	Отработка элементов техники и тактики игры в баскетбол		
	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.	2	
	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	
	Учебно – тренировочная игра	1	
Профессионально – прикладная физ подготовка.	1		
Самостоятельная работа обучающихся: Проведение студентами тематической беседы о значении физической	13		

	<p>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 живота</p>		
Раздел 3 Тема 3.1 Волейбол	Спортивные игры		
	Волейбол. Содержание учебного материала		
	Из истории волейбола. Правила игры, техника безопасности(лекция).	1	
	Практическое занятие № 3	12	ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 10
	Отработка элементов техники и тактики игры в волейбол		
	Стойки игрока, перемещения, передачи мяча. Обучение и совершенствование.	1	
	Подача мяча. Обучение и совершенствование.	1	
	Прием мяча. Обучение и совершенствование	1	
	Атакующий удар. Обучение.	1	
	Прямой нападающий удар, после передачи.	1	
	Блокирование одиночное и групповое.	1	
	Дифференцированный зачет	1	
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом.	1	
	Правила игры. Тактика нападения и защиты	1	
	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
Профессионально – прикладная физ подготовка.	1		
Самостоятельная работа обучающихся:	13		
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		
Раздел 4 Тема 4.1 Гимнастика	Гимнастика. Содержание учебного материала		
	Меры безопасности, страховка, гигиена, оздоровительное и прикладное значение		
	Практическое занятие № 4 Отработка элементов техники в гимнастике	11	ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 10
	Строевые и общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений без предметов.	1	
	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.	1	
	Комплекс упражнений гимнастической стенки, комплекс со скакалкой.	2	
	Акробатические упражнения. 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.	2	
	Преодоление полосы препятствий. Комбинация из основных акробатических элементов.	1	
Дифференцированный зачет	1		
Самостоятельная работа обучающихся:	12		

	<p>Составление комплекса упражнений по развитию силы ног и рук.</p> <p>Выполнение комплексов ОРУ на фитболе</p> <p>Выполнение комплексов ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>Составление комплекса упражнений по развитию правильной осанки.</p> <p>Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств - гибкости.</p> <p>Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – силовых качеств.</p> <p>Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – прыгучести.</p>		
Всего за 3 курс		50	
Всего		128	

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. Кикотя В.Я. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.
5. Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы: Учебник для образовательных организаций, базовый уровень. -6 изд.- М: Просвещение, 2019.-255 с
6. Матвеев А.П. Физическая культура 10-11 классы: Учебник для образовательных организаций. М: Просвещение, 2019.-319 с
7. Погадаев В.И. Физическая культура 10-11 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. М: ДРОФА, 2019.-288 с
8. Вейдер С. Пилатес 15 минут в день. – изд. 2; Ростов н/Дону: Феникс, 2007. - 64с.
9. Колодницкий В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004.- 136 с.
10. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Уч.-мет. пособие – М.: Тера-Спорт, Олимпия пресс, 2001, - 64 с.
11. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. - М., 2005.

12. Яных Е.А., Сахарки В.А. Степ-аэробика. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. – 79 с.

13. Энциклопедия спорта DVD-ROM КиМ, 2020

Интернет-ресурсы:

14. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики. –

URL: <http://sport.minstm.gov.ru>. – Текст: электронный.

15. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы. –

URL: <http://www.mosSPORT.ru>. – Текст: электронный.

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

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 вися, (ю), на н\пер-не из вися лежа, (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18	и	13–15	6 и ниже 6
			17	12	9–10	4	18	13–15		

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
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (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

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);
 - поднятие 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).