АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»
(АНО ПО «СКАМК»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНО ПО «СКАМК»
_____З.Р. Кочкарова
«14» мая 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Программа подготовки
базовая

Форма обучения
очная

г. Ставрополь

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденные приказом Министерства образования и науки РФ от 05.02.2018 № 69.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплин общеобразовательного цикла обучающимся очной формы обучения по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Организация – разработчик: Автономная некоммерческая организация профессионального образования «Северо-Кавказский академический многопрофильный Колледж», город Ставрополь

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**4**
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**6**
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**13**
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**14**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) базовый уровень.

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 ОУД.04 Физическая культура является базовым и входит в общеобразовательный цикл.

1.3. Цели учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

Цели освоения дисциплины:

– формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

– 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;

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

– овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

– освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

– приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи освоения дисциплины:

– повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь:**

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

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

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:

– обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка(всего)	**117**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка(всего)	**117**
В том числе:	
лекционные занятия	10
Практические занятия	107
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
Форма итоговой аттестации – зачет, дифференцированный зачет	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
Теоретическая часть		**10**	**1,2**
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	4	
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	6	
Практическая часть		**107**	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.	7	**2.3**

	Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности		
Учебно-тренировочные занятия			**2.1**
Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	20	
Спортивные игры (по выбору)	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений	20	
Ритмическая гимнастика	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий	10	
Элементы единоборства	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Умение избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение. Соблюдение техники безопасности	20	
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.	20	

	Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля		
Дыхательная гимнастика	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях	10	
Спортивная аэробика	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	10	
	Зачет, дифференцированный зачет	**2**	
	Всего:	**117**	

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).

2.3. Примерная тематика курсовых работ – не предусмотрены.

2.4. Примерная тематика рефератов

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
13. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
14. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
21. Развитие выносливости во время занятий спортом.
22. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
23. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
25. Лыжный спорт: перспективы развития.
26. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
27. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
28. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
29. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
30. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

2.5. Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачету

1. Цель и задача физической культуры. Основы физической культуры в ВУЗе.
2. Методы физического воспитания
3. Что является основным документом самоконтроля? Раскройте его содержание.
4. Методика определения пульса. Его нормы в покое.
5. Формы физического воспитания
6. Осанка, дать определение. Причины нарушения осанки.

7. Особенности интеллектуальной деятельности студентов
8. Методика определения динамометрии.
9. Определение нагрузки по показателям пульса и частоте дыхания
10. Дать определение общей выносливости. Привести примеры из контрольных нормативов и тестов.
11. Сила как физическое качество. Рассказать о воспитании силы
12. Профилактика простудных заболеваний и перегревов
13. Формы производственной гимнастики. Раскрыть содержание и задачи каждой из этих форм.
14. Методика определения спирометрии. Рассчитать собственный показатель жизненного индекса.
15. Здоровье и двигательная активность человека
16. Личная гигиена и закаливание. Средства закаливания
17. Дыхание при занятиях физическими упражнениями и спортом
18. Значение олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами, его приверженность идеями справедливости и гуманизма (принципы, девиз, эмблема).
19. Функции дыхания
20. Массаж. Необходимые условия при самомассаже
21. Что понимается под физической культурой личности. Ее связь с общей культурой человека.
22. Принципы физического воспитания и тренировки
23. Методика определения пробы Руфье.
24. Как определить экскурсию грудной клетки.
25. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движения
26. Значение мышечной релаксации
27. Витамины и их роль в обмене веществ.
28. Значение общей и специальной физической подготовки в занятиях физическими упражнениями.
29. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания
30. Понятие ППФП. Значение ее, средства ППФП.
31. Возможность и условие коррекции физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
32. Процесс восстановления, формы восстановления.
33. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха
34. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятия физическими упражнениями.
35. Спорт в жизни студента
36. Задачи массажа, виды массажа, схема проведения массажа
37. Задачи, сущность и принцип аутогенной тренировки.
38. Необходимость регулярности занятий по профилактике осанки
39. Внешние признаки утомления и переутомления в процессе занятий физическими упражнениями.
40. Развитие ловкости и координации движения.
41. Структура учебно-тренировочных занятий

42. Задачи утренней гигиенической гимнастики. Дать физиологическое обоснование. Последовательность выполнения упражнений.

43. Физическая подготовленность. Дать краткую характеристику основным физическим качествам.

44. Причины возникновения миопии. Специальные упражнения для мышц глаз.

45. Стойкость как волевое качество. Упражнение на стойкость

46. Оздоровительное закаливание.

47. Специальные упражнения для мышц глаз.

48. Методика определения и функция исследования пробы Яроцкого.

49. Нетрадиционный вид спорта армрестлинг.

50. Первая медицинская помощь при утоплении.

51. «Брадикардия» и «тахикардия», дать их пульсовые характеристики.

52. Основные закаливающие процедуры. Закаливание воздухом.

53. Деформации позвоночника.

54. Методика проведения и функция исследования пробы Ромберга.

55. Основные закаливающие процедуры. Закаливание водой.

56. Методика проведения и функция исследования пробы Штанге (на задержку дыхания).

57. Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями (выбор места занятий, подбор инвентаря и оборудования, контроль за физической нагрузкой, гигиена тела и одежды).

58. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня. Особенности ее регулирования средствами физической культуры (физкультпаузы, физкультминутки)

59. Методика проведения и функция исследования функциональной пробы процентного увеличения пульса.

60. Гибкость как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать

61. Основные методы контроля за состоянием организма во время самостоятельных занятий по физической культуре.

62. Весо-ростовые индексы (рассчитать собственный показатель).

63. Нетрадиционный вид спорта йога.

64. Ритм и аритмия. Пульсовые характеристики.

65. Методические требования к составлению комплексов производственной гимнастики.

66. Основные правила при самомассаже. Противопоказания

67. Оздоровительное закаливание

68. Быстрота как физическое качество. Рассказать о воспитании быстроты

69. Нетрадиционный вид спорта спортивное ориентирование

70. Основные закаливающие процедуры. Закаливание солнцем

71. Выносливость как физическое качество. Развитие выносливости

72. Профилактика травматизма при игре в футбол, волейбол.

73. Понятие «физическое развитие» человека, от чего оно зависит, как его определяют

74. Методика проведения теста Купера. Его нормы для М и Ж.

75. Волевые качества инициативность, смелость и решительность. Приемы средства упражнения

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ 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.

3.2.2. 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 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**
В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь**:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Семинар, устный и тестовый контроль Урок-викторина, семинарское занятие, тестовый контроль
В результате освоения дисциплины обучающийся **должен знать:**	
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 17	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места(см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
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