

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Попов Анатолий Николаевич
Должность: директор
Дата подписания: 13.09.2021 10:27:57
Уникальный программный ключ:
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

*Приложение 3.4.3.
ОПОП/ППССЗ
специальности 31.02.01
Лечебное дело*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ¹
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности
31.02.01 Лечебное дело
(3 курс)**

*Углубленная подготовка
среднего профессионального образования
(год приема: 2020)*

Программу составил(и):
*преподаватель высшей квалификационной категории, Калугин С.Л.
преподаватель высшей квалификационной категории, Анасов Ю.Н.*

Оренбург

¹ Рабочая программа ежегодно обновляется в составе основной профессиональной образовательной программы/программы подготовки специалистов среднего звена (ОПОП/ППССЗ). Сведения об обновлении ОПОП/ППССЗ вносятся в лист актуализации ОПОП/ППССЗ.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы ОПОП/ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО31.02.01 Лечебное дело.

При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП/ППССЗ:

В учебных планах ОПОП/ППССЗ место учебной дисциплины Физическая культура является частью программы ОПОП/ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО31.02.01 Лечебное дело. Изучение ОГСЭ. 04 Физическая культура на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

-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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать/понимать:

31.О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.

32.Основы здорового образа жизни.

уметь:

У1.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура в соответствии с учебным планом (УП):

-максимальной учебной нагрузки обучающегося **112** часов в том числе:

-обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **56** часов;

-самостоятельной работы обучающегося **56** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	112
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	56
в том числе:	
практические занятия	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	56
в том числе:	
1. Подготовка сообщений	30
2. Подготовка презентации	26
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета (5-6 семестр)</i>	

2.4. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения/ компетенции
Раздел 2. Легкая атлетика		24	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Практические занятия №1 Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. Техника бега на короткие дистанции с низкого, высокого старта. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину(баскетбол)	2	2 ОК1
	Самостоятельная работа №1 Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Методы восстановления организма после занятий физическими упражнениями».	2	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции	Практические занятия №2 Совершенствование бега на короткие дистанции. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину(баскетбол)	2	2 ОК1
	Самостоятельная работа №1 Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Методы восстановления организма после занятий физическими упражнениями».	2	
Тема 2.3. Бег на короткие дистанции	Практические занятия №3 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Инструктаж по технике безопасности легкой атлетике, гимнастике. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину(баскетбол)	2	2 ОК1
	Самостоятельная работа №1 Защита презентации на тему: «Методы восстановления организма после занятий физическими упражнениями».	2	
Тема 2.4. Прыжки в длину, способом согнув ноги	Практические занятия №4 Техника прыжка в длину, способом согнув ноги. Техника безопасности игры.(баскетбол)	2	2 ОК1
	Самостоятельная работа №2 Составление плана письменного сообщения по теме: «Основы и методы рационального	2	

	дыхания».		
Тема 2.5. Прыжки в длину, способом согнув ноги	Практические занятия.№5 Совершенствование прыжка в длину с разбега, способом «согнув ноги». Техника безопасности игры.(баскетбол)	2	2 ОК3
	Самостоятельная работа.№2 Подбор тезисов к написанию письменного сообщения по теме: «Основы и методы рационального дыхания».	2	
Тема 2.6. Прыжки в длину, способом согнув ноги	Практические занятия.№6 Совершенствование техники прыжка в длину, способом согнуть ноги. Техника безопасности игры.(баскетбол). <i>Подвижная игра : игра с обручем «Перебрось мяч сквозь обруч»</i>	2	2 ОК3
	Самостоятельная работа.№2 Написание письменного сообщения по теме: «Основы и методы рационального дыхания».	2	
Раздел 3.Гимнастика		24	
Тема 3.1. Кувырок вперед в группировке.	Практические занятия.№7 Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. Техника кувырка вперед в группировке. Освоение техники стартов поворотов, ныряния ногами и головой.(Плавание)	2	2 ОК6
	Самостоятельная работа.№3 Подготовка сообщения по теме: «Комплекс общеразвивающих упражнений(координация)».	2	
Тема 3.2. Кувырок вперед в группировке.	Практические занятия.№8 Совершенствование техники кувырка вперед в группировке. Освоение техники стартов поворотов, ныряния ногами и головой.(Плавание)	2	2 ОК6
	Самостоятельная работа.№3 Подбор тезисов к написанию письменного сообщения по теме: «Комплекс общеразвивающих упражнений(координация)».	2	
Тема 3.3. Кувырок вперед в группировке.	Практические занятия. №9 Совершенствование кувырка вперед в группировке. Освоение техники стартов поворотов, ныряния ногами и головой.(Плавание)	2	2 ОК6

	Самостоятельная работа№3 Написание письменного сообщения по теме: «Комплекс общеразвивающих упражнений(координация)».	2	
Тема 3.4. Техника кувырка вперед, перекат назад в стойку на лопатки.	Практические занятия №10 Техника кувырка, перекат назад в стойку на лопатках. Техника выполнения специальных плавательных упражнений для изучения кроля на груди, спине, браса.(Плавание)	2	2 OK13
	Самостоятельная работа№4 Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Комплекс общеразвивающих упражнений на гибкость».	2	
Тема 3.5. Техника кувырка вперед, перекат назад в стойку на лопатки.	Практические занятия.№11 Совершенствование техники кувырка, перекат назад в стойку на лопатках. Техника выполнения специальных плавательных упражнений для изучения кроля на груди, спине, браса.(Плавание)	2	2 OK13
	Самостоятельная работа№4 Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Комплекс общеразвивающих упражнений на гибкость».	2	
Тема 3.6. Техника кувырка вперед, перекат назад в стойку на лопатки.	Практические занятия.№12 Совершенствование техники кувырка, перекат назад в стойку на лопатках Техника выполнения специальных плавательных упражнений для изучения кроля на груди, спине, браса.(Плавание)	2	2 OK13
	Самостоятельная работа№4 Защита презентации на тему: «Комплекс общеразвивающих упражнений на гибкость».	2	
Раздел 4.Лыжная подготовка		24	
Тема 4.1. Попеременно-двухшажный ход.	Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности.	2	2 OK13
	Практические занятия№13 Техника попеременно-двухшажного хода.		
	Самостоятельная работа№5 Подготовка сообщения по теме: «Организация и методы организации методов проведения закаливающих процедур».	2	
Тема 4.2. Попеременно-двухшажный ход.	Практические занятия.№14 Совершенствование попеременно-двухшажного хода на учебном круге.	2	2 OK1
	Самостоятельная работа№5	2	

	Составление плана письменного сообщения по теме: «Организация и методы организации методов проведения закаливающих процедур».		
Тема 4.3. Попеременно-двухшажный ход.	Практические занятия №15 Совершенствование попеременно-двухшажного хода на учебном круге. Инструктаж по лыжной подготовке, гимнастике, легкой атлетике.	2	2 ОК1
	Самостоятельная работа №5 Написание письменного сообщения по теме: «Организация и методы организации методов проведения закаливающих процедур».	2	
Тема 4.4. Техника одновременного-бесшажного хода	Практические занятия №16 Техника одновременного-бесшажного хода.	2	2 ОК1
	Самостоятельная работа №6 Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Применение закаливающих процедур без вреда организма»	2	
Тема 4.5. Техника одновременного-бесшажного хода	Практические занятия №17 Совершенствование техники одновременного-бесшажного хода.	2	2 ОК3
	Самостоятельная работа №6 Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Применение закаливающих процедур без вреда организма»	2	
Тема 4.6. Техника одновременного-бесшажного хода	Практические занятия №18 Совершенствование техники одновременного-бесшажного хода.	2	2 ОК3
	Самостоятельная работа №6 Защита презентации на тему: «Применение закаливающих процедур без вреда организма»	2	
Раздел 5. Гимнастика		24	
Тема 5.1. Техника кувырка вперёд в группировке	Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности.		
	Практические занятия №19 Техника кувырка вперёд в группировке. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища. (плавание)	2	2 ОК6
	Самостоятельная работа №7 Подготовка сообщения по теме: «Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой».	2	

Тема 5.2. Техника кувырка вперёд в группировке	Практические занятия.№20 Совершенствование техники кувырка вперед в группировке Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.(плавание)	2	2 ОК6
	Самостоятельная работа.№7 Составление плана письменного сообщения по теме: «Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой».	2	
Тема 5.3. Техника кувырка вперёд в группировке	Практические занятия.№21 Совершенствование техники кувырка вперед в группировке. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.(плавание)	2	2 ОК6
	Самостоятельная работа.№7 Подбор тезисов к написанию письменного сообщения по теме: «Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой».	2	
Тема 5.4. Техника опорного прыжка. (гимнастический козел)	Практические занятия №22 Техника опорного прыжка. Освоение элементов игры в водное поло.(плавание)	2	2 ОК13
	Самостоятельная работа.№7 Подбор афоризмов, поговорок и пословиц для письменного сообщения по теме: «Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой».	2	
Тема 5.5. Техника опорного прыжка. (гимнастический козел)	Практические занятия.№23 Совершенствование техники опорного прыжка. Освоение элементов игры в водное поло.(плавание)	2	2 ОК13
	Самостоятельная работа.№7 Подбор цитат, высказываний великих личностей для письменного сообщения по теме: «Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой».	2	
Тема 5.6. Техника опорного прыжка. (гимнастический козел)	Практические занятия.№24 Совершенствование техники опорного прыжка. Освоение элементов игры в водное поло.(плавание)	2	2 ОК13
	Самостоятельная работа.№7 Написание письменного сообщения по теме: «Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой».	2	
Раздел 6.Легкая атлетика		16	
Тема 6.1	Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и	2	2

Техника бега на средние дистанции.	дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. Практические занятия.№25 Техника бега на средние дистанции. Освоение основных игровых элементов.(волейбол)		ОК6
	Самостоятельная работа№8 Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Комплекс специальных беговых упражнений».	2	
Тема 6.2 Техника бега на средние дистанции.	Практические занятия.№26 Совершенствование техники бега на средние дистанции. Освоение основных игровых элементов.(волейбол)	2	2 ОК6
	Самостоятельная работа№8 Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Комплекс специальных беговых упражнений».	2	
Тема 6.3 Техника бега на средние дистанции.	Практические занятия.№27 Совершенствование техники бега на средние дистанции. Освоение основных игровых элементов.(волейбол)	2	2 ОК6
	Самостоятельная работа№8 Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Комплекс специальных беговых упражнений».	2	
Тема 6.4. Кроссовая подготовка	Практические занятия.№28 Техника бега по пересеченной местности Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции.(волейбол) <i>Подвижная игра : игра с обручем «Кто быстрее докатит обруч до флажка»</i>	2	2 ОК6
	Самостоятельная работа№8 Защита презентации на тему: «Комплекс специальных беговых упражнений».	2	
Промежуточная аттестация: зачёт ОГСЭ.04 Физическая культура			
	Всего:	112	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины:

3.1.1. При изучении дисциплины в формате непосредственного взаимодействия с преподавателями:

Оснащенность открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- элементы полосы препятствий

Оснащенность спортивного зала №2:

- гантели;
- игра « Дартс»;
- козел гимнаст;
- лыжи;
- маты гимнаст;
- брусья гимнастические;
- гиря до 16 кг;
- гиря до 32 кг;
- комплект лыж 75мм 195см;
- маты гимнастические;
- брусья гимнастические;
- волейбольная сетка;
- гимнастические перекладины;
- мячи волейбольные;
- ракетки и мячи для настольного тенниса;
- скамейки гимнастические;
- шведская стенка;
- стол для настольного тенниса

Оснащенность стрелкового тира:

- пулеулавливающая стена;
- линия мишеней (на подвижной раме с механизмом перемещения);
- оборудованная линия огня (стойки для стрельбы);
- документация по мерам безопасности, правилам выполнения стрельбы, устройству оружия, приемам стрельбы и т. п., а также книги и журналы по стрельбе;
- стулья и стол для обслуживания оружия;
- оптический прибор для наблюдения за результатами стрельбы;
- сейф для хранения оружия;
- макеты огнестрельного оружия (в сейфе);
- винтовки пневматические (в сейфе);
- пульки для стрельбы из пневматического оружия;
- мишени бумажные (различные);
- спортивный мат;
- плакаты «Устройство АК», «Порядок прицеливания»

3.1.2. Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: рабочее место, компьютер с информационно-коммуникационной сетью "Интернет" и ЭИОС.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

3.2.1. Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — ISBN 978-5-406-05437-6. — URL: <https://book.ru/book/920006>;
2. Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. — Москва : КноРус, 2018. — 448 с. —

(СПО). — ISBN 978-5-406-06391-0. — URL: <https://book.ru/book/929082>

3.2.2 Дополнительные источники:

3. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», 2019 г.

4. Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. — Москва : КноРус, 2018. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06391-0. — URL: <https://book.ru/book/929082>

3.2.2. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

4. ЭБС BOOK.ru – электронно-библиотечная система. Режим доступа: <https://www.book.ru/>;

5. Электронная информационная образовательная среда ОрИПС. Режим доступа: <http://mindload.ru/login/index.php>;

6. Образовательная платформа «Юрайт». Режим доступа: <https://urait.ru/>;

7. СПС «Консультант Плюс». Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>;

8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. Режим доступа <http://elibrary.ru>

3.3. При изучении дисциплины в формате электронного обучения с использованием ДОТ

3.3.1. Неограниченная возможность доступа обучающегося к ЭИОС из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), как на территории организации, так и вне ее.

3.3.2. Доступ к системам видеоконференцсвязи ЭИОС (мобильная и десктопная версии).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися самостоятельных работ, индивидуальных и домашних заданий. Промежуточная аттестация в форме зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов	Форма контроля и оценивания
Знать:		
31. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека ОК1,6	Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе; умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность.	Комплексы упражнений Практические Задания
32. Основы здорового образа жизни ОК 3,13	Знание основ здорового образа жизни; умение правильно извлекать и применять нужную информацию.	Комплексы упражнений Практические Задания
Уметь:		
У1- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. ОК1,3,6,13	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью ; знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний для выполнения методико-практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов. Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.	Комплексы упражнений Практические Задания

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1 Пассивные:

5.2 Активные и интерактивные: подвижные игры с мячом, обручем, эстафетными палочками и т.д.

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.
- 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;
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физиче ские способн ости	Контрольн ое упражнени е (тест)	Возра ст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост ные	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	Коорди национ 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	Скорост но- 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	Выносл ивость	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	Гибкост ь	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	Силовы е	Подтягиван ие: на высокой перекладин е из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладин е из вися 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
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. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. 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. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. 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.

V СТУПЕНЬ — Нормы ГТО
(юноши и девушки 10 - 11 классов,
среднее профессиональное образование,
16 - 17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок
Обязательные испытания (тесты)							
1.	<u>Бег</u> на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	или <u>прыжок в длину с разбега</u> (см)	360	380	440	310	320	360
	или <u>прыжок в длину с места</u> толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	<u>Подтягивание из виса</u> на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или <u>рывок гири</u> (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол- во раз)	-	-	-	11	13	19
	или <u>сгибание и разгибание рук</u> в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	<u>Поднимание туловища</u> из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	<u>Наклон вперед</u> из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	<u>Метание спортивного снаряда</u> весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	<u>Бег на лыжах</u> на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	<u>Плавание</u> на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0.41	Без учета времени		1.10
10.	<u>Стрельба из пневматической винтовки</u> из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

11.	<u>Туристический поход</u> с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							