

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.Г. ШУХОВА»**  
(БГТУ им. В.Г. Шухова)

**Колледж высоких технологий**



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор колледжа  
высоких технологий

А.К. Гушин

2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

по профессии СПО 08.01.26 «Мастер по ремонту и обслуживанию  
инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства»  
(на базе среднего общего образования)

Белгород, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по профессии СПО 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1578 (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 23 декабря 2016 г., регистрационный № 44915), утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ № 44915 от 23.12.2016


**Организация-разработчик:** Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова (БГТУ им. В.Г. Шухова) Колледж высоких технологий

**Разработчики:**

Груздева Н.А., старший преподаватель физической культуры ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова»

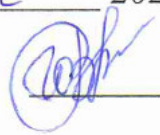
Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова»

Протокол № 10 от «8» 02 2021 г.

Зав. кафедрой, профессор, канд. соц. наук  /Крамской С.И./

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании предметной цикловой комиссии дисциплин социально-экономического и гуманитарного цикла

Протокол № 1 от «05» 02 2021 г.

Председатель ПЦК  /Альшевская Ю.В./

Заместитель директора  
колледжа высоких технологий  
канд. пед.наук

 /Красникова Ю.В./

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии **08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства**

**1.2. Профиль получаемого профессионального образования, в рамках которого реализуется программа учебной дисциплины:** технический

**1.3. Место учебной дисциплины в структуре учебного плана:** программа учебной дисциплины ОП.05 «Физическая культура» входит в общепрофессиональный блок учебного плана.

**1.4. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **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.

**1.4. Общие компетенции, формируемые в ходе освоения учебной дисциплины:**

Программа учебной дисциплины способствует формированию следующих общих компетенций на основе применения активных методов обучения:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 02-06 ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

### 1.6. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 40 часов в том числе:  
практические занятия - 38 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов по УП	1 курс	
		1	2
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>-</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>-</b>
Лекции:	<b>2</b>	<b>2</b>	
практические занятия (включая контрольные работы)	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>-</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
в том числе:			
Внеаудиторная работа организуется в виде еженедельной 2 часовой самостоятельной учебной нагрузки, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).			
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета			

## 2.2. Тематический план и содержание учебной программы

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 02-06 ОК 08
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	<b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	-	
	Не предусмотрено		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Определяется при формировании рабочей программы	-		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции и прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 02-06 ОК 08
	Не предусмотрено		
	<b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	1. Практическое занятие «Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции»	2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с места»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Определяется при формировании рабочей программы	-	
<b>Тема 2.2. Техника бега на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 02-06 ОК 08
	Не предусмотрено		
	<b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	1. Практическое занятие «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширо-	2	

	вания»		
	2.Практическое занятие «Разучивание комплексов специальных упражнений»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Определяется при формировании рабочей программы	-	
<b>Тема 2.3. Техника бега на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 02-06
	Не предусмотрено	4	ОК 08
	<b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	1.Практическое занятие «Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши»	2	
	2.Практическое занятие «Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Определяется при формировании рабочей программы	-	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 02-06
	Не предусмотрено		ОК 08
	<b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	1.Практическое занятие «Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места»	1	
	2.Практическое занятие «Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе»	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Определяется при формировании рабочей программы	-	
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 02-06
	Не предусмотрено		ОК 08
	<b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	1.Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места»	1	
	2.Практическое занятие «Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Определяется при формировании рабочей программы	-	
<b>Тема 3.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 02-06
	Не предусмотрено		ОК 08

<b>Техника выполнения работы с мячом и перемещений баскетболиста</b>	<b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	1.Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу»	1	
	2.Практическое занятие « Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста»	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Определяется при формировании рабочей программы	-	
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 02-06 ОК 08
	Не предусмотрено		
	<b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	1.Практическое занятие « Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом»	1	
	2.Практическое занятие « Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре»	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Определяется при формировании рабочей программы	-	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>12</b>	ОК 02-06 ОК 08
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, передачи мяча и отработка тактики игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Не предусмотрено		
	<b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	1.Практическое занятие «Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения»	2	
	2. Практическое занятие «Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча ,групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков»	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Определяется при формировании рабочей программы	-		
<b>Тема 4.2.Техника</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 02-06



нижней подачи и приёма после неё.	Не предусмотрено		ОК 08
	<b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	1.Практическое занятие « Отработка техники нижней подачи и приёма после неё»	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Определяется при формировании рабочей программы	-	
Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 02-06 ОК 08
	1.Техника прямого нападающего удара		
	<b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	1.Практическое занятие « Отработка техники прямого нападающего удара»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Определяется при формировании рабочей программы	-	
Тема.4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 02-06 ОК 08
	Не предусмотрено		
	<b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	1.Практическое занятие « Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке»	2	
	2.Практическое занятие « Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Определяется при формировании рабочей программы	-	
Раздел 5.		4	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 02-06 ОК 08
	Не предусмотрено		
	<b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	1.Практическое занятие « Выполнение упражнений для развития различных групп мышц»	2	
	2.Практическое занятие « Круговая тренировка на 5 - 6 станций»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Определяется при формировании рабочей программы	-	
Дифференцированный зачет		2	
<b>Всего:</b>		<b>40</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Элементы ППФП включены в каждый раздел программы (легкая атлетика, волейбол, баскетбол.)

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует обеспечена наличием универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами:

Учебно-спортивный комплекс. Спортивный зал № 1, УСК: гимнастические скамейки. Гимнастические маты. Обручи. Мячи баскетбольные и волейбольные. Баскетбольные кольца. Стена гимнастическая. Канат. Конусы. Гантели. Скакалки. Набивные мячи. Гимнастические палки. Сетка волейбольная. Электронное табло, секундник, перекладины сменные.

Тренажерный зал УСК № 1.16: перекладины, турникет, утяжелители, гантели, гири.

Шахматный клуб УСК № 2.13: специализированная мебель, доски, шахматные наборы.

Физкультурно-оздоровительный комплекс с бассейном: плавательный бассейн для игровых видов спорта, сауна, тренажерный зал.

Стрелковый тир. УК 6 № 14: устройство отработки пристреливания, учебные автоматы АК-74, винтовки пневматические.

Учебный кабинет общеобразовательных дисциплин для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации ГУК № 726: специализированная мебель, мультимедийный проектор, переносной экран, ноутбук. Программное обеспечение: Microsoft Windows 10 Корпоративная (Соглашение Microsoft Open Value Subscription V6328633. Соглашение действительно с 02.10.2017 по 31.10.2023). Договор поставки ПО 0326100004117000038-0003147-01 от 06.10.2017; Microsoft Office Professional Plus 2016 (Соглашение Microsoft Open Value Subscription V6328633. Соглашение действительно с 02.10.2017 по 31.10.2023). Договор №128-21 от 30.10.2021 Kaspersky Endpoint Security «Стандартный Russian Edition» / Сублицензионный договор № 102 от 24.05.2018. Срок действия лицензии до 19.08.2020. Гражданско-правовой Договор (Контракт) № 27782 «Поставка продления права пользования (лицензии) Kaspersky Endpoint Security от 03.06.2020. Срок действия лицензии 19.08.2022г. Google Chrome. Свободно распространяемое ПО согласно условиям лицензионного соглашения. Mozilla Firefox Свободно распространяемое ПО согласно условиям лицензионного соглашения.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: беговая дорожка с секторами с резинобитумным покрытием. Сектор для прыжков в длину с песком. Барьеры и стартовые колодки легкоатлетические. Тренажеры для воркаута.

Специализированная площадка для подготовки к выполнению норм ГТО: гранаты для метания, площадка для прыжков, перекладины, турникет.

Площадки для пляжных видов спорта: ворота, мяч для пляжного гандбола.

Площадка для мини-футбола и гандбола: ворота, мяч для мини-футбола и гандбола.

Площадка для стритбола: баскетбольное кольцо, мячи баскетбольные.

Хоккейная площадка: ворота для хоккея.

Силовые городки: перекладины, турникеты.

Лыжная база: лыжи, лыжные палки.

Футбольное поле с естественным газоном. Футбольные ворота.

Трибуна.

Теннисный корт: сетка, судейская вышка.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основная литература**

1. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие для студентов, обучающихся в средних технических учебных заведениях / С. И. Крамской [и др.] ; ред.: С. И. Крамской, Д. Е. Егоров. - Белгород : Издательство БГТУ им. В. Г. Шухова, 2020. - 148 с.

2. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов, обучающихся в средних технических учебных заведениях / С. И. Крамской [и др.] ; ред.: С. И. Крамской, Д. Е. Егоров. - Электрон. текстовые дан. - Белгород : Издательство БГТУ им. В. Г. Шухова, 2020. - 1 on-line. - Режим доступа: <https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2020072415301116500000653172>

##### **Дополнительная литература**

1. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>

2. Болманенкова, Т. А. Основы физического воспитания : учебное пособие : [12+] / Т. А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>

##### **Интернет ресурсы:**

1. Министерство спорта, туризма и молодежной политики. [Интернет-портал]. - URL: <http://sport.minstm.gov.ru>

2. Департамент физической культуры и спорта города Москвы. [Интернет-портал]. - URL: <http://www.mossport.ru>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умения:		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<p>Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий</p> <p>90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично)</p> <p>80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо)</p> <p>70 ÷ 79% правильных ответов – 3 (удовлетворительно)</p> <p>менее 70% правильных ответов – 2 (не удовлетворительно)</p>	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.
Знания:		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	<p>Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий</p> <p>90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично)</p> <p>80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо)</p> <p>70 ÷ 79% правильных ответов – 3(удовлетворительно)</p> <p>менее 70% правильных ответов –</p>	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

	2 (не удовлетворительно)	
--	--------------------------	--

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

№ п/п	Физические способно- сти	Кон- трольное упраж- нение (тест)	Воз- раст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и Ниже	4,8 и Выше	5,9-5,3	6,1 Ниже
			17	4,3	5,0-4,	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2	Координа- ционные	Челноч- ный бег 3x10 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 ниже
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 Ниже
			17	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносли- вость	6-минут- ный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050- 1200	900 и ниже
			17	1500	1300-1400	1100	1300	1050- 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из поло- же-ния стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ни- же	20 и выше	12-14	7 и ни- же
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтяги- вания: на высокой перекла- дине из виса, кол-во раз (юноши), на низ- кой пе- рекла- дине из виса ле- жа, кол- во (де- вушки)	16	11 и выше	8-9	4 и ни- же	18 и выше	13-15	6 и ни- же
			17	12	8-9	4	18	13-15	6

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка		
	5	4	3
1.Бег 3000 м (мин, с).	12,30	14,00	б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
3.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз 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 3x10 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; (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.Плавание 50 м (мин, с).	1,00	1,20	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
6.Координационный тест – челночный бег 3x10м (с).	8,4	9,3	9,7
7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м).	10,5	6,5	5,0
8.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов).	До 9	До 8	До 7,5

## **ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА**

1. Легкая атлетика:
  - кроссовая подготовка – 2000-3000 м. – без учета времени;
  
2. Волейбол:
  - игра в парах через сетку – с учетом времени;
  - подача мяча – произвольная форма;
  - 2-х сторонняя командная игра;
  
3. Баскетбол:
  - техника ведения мяча – произвольная форма;
  - броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из- под кольца