

Частное учреждение профессионального образования

Юридический полицейский колледж

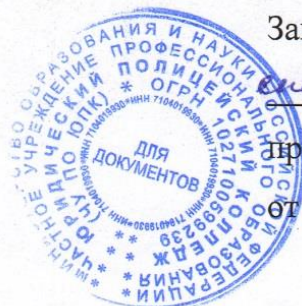
УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой кафедры

А.М. Шульц

протокол заседания кафедры

от «11» 01 2024 № 5



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины
«Физическая культура»

образовательной программы среднего профессионального образования –
программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности:

40.02.04 Юриспруденция

Форма обучения: *очная*

Тула 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности: 40.02.04 «Юриспруденция».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается на базовом уровне в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

1.3.1. 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;
- самостоятельно поддерживать общую и специальную физическую подготовку;
- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;
- выполнять требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни человека;
- основы здорового образа жизни;

- способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

Изучение дисциплины позволит будущим специалистам понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; знать основы физической культуры и здорового образа жизни; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической и спортивно-технической подготовке); приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

1.3.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании ОК и ПК.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в	- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью

	рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
--	---	--

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
---	---	--

	другого человека	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов

	- оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 1.6.	ПК 1.6 Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.	ПК1.6. уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	58
в т.ч. в форме практической подготовки	56
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
практические занятия	56
Зачет	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Основное содержание			
Раздел № 1.	Значение ФК и С в повседневной жизни студентов. Техника безопасности на уроках ФК	2	ОК -08 ОК-04
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном , профессиональном и социальном развитии человека.	Основное содержание		
	Практическое занятие № 1 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Основные понятия системы физического воспитания. Двигательная активность. Физическая культура в профессиональной подготовке юристов. Инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях физической культурой.	2	
Тема 1.2. Общефизическая и специальная физическая подготовка в профессиональной деятельности.	Основное содержание	54	
	Практическое занятие № 2 Основные понятия – ОФП, СФП, спортивная подготовка, принципы и методы физического воспитания, физические качества, психические качества, учебно-тренировочные занятия, спортивная тренировка, спортивная форма, периоды и этапы спортивной тренировки, общая и моторная плотность занятия, интенсивность физических нагрузок, аэробный и анаэробный режим работы, энергозатраты при физических нагрузках.	2	
	Основное содержание		
	Практическое занятие № 3	2	

	Общая физическая подготовка. Специально-беговые упражнения. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширование. Совершенствование техники бега на дистанции 60 м , контрольный норматив.		
	Основное содержание	2	
	Практическое занятие № 4 Общая физическая подготовка. Специально-беговые упражнения. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники бега на дистанции 3*10 м , контрольный норматив.		
	Основное содержание	2	
	Практическое занятие № 5 Комбинации из акробатических элементов.Выполнение акробатических упражнений. Выполнение сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа. Выполнение упражнения «складка вперед».		
	Основное содержание	2	
	Практическое занятие № 6 Выполнить упражнения для развития силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработать упражнения утренней гимнастики. Составить и продемонстрировать упражнения для улучшения координации движений. Составить индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.		

	Основное содержание	2	
	Практическое занятие № 7 Разработка комплекса ОРУ на развитие различных групп мышц. Упражнения на развитие гибкости. Сдача контрольных нормативов.		
	Основное содержание	2	
	Практическое занятие № 8 Разработка комплекса ОРУ на развитие различных групп мышц. Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на развития общей выносливости. Сдача контрольных нормативов.		
	Основное содержание	2	
	Практическое занятие № 9 Адаптивная ФК. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся ФК и С и способы их сознательной регуляции.		
	Основное содержание	2	
	Практическое занятие № 10 ОРУ. Укрепление здоровья, развитие физических качеств, контроль дыхания при выполнении физических упражнений.		
	Основное содержание	2	
	Практическое занятие № 11 Познакомить студентов с основами техники упражнений с отягощениями. Развивать внимание, зрительное восприятие, применительно к выполнению упражнений с предметами (бодибар, скакалка) и без предметов.		
	Основное содержание	2	

	Практическое занятие № 12 Развивать силу, силовую выносливость основных мышечных групп, а также координационные способности при выполнении упражнений в супер-серии. Воспитывать волевые качества и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.	2
	Основное содержание	2
	Практическое занятие № 13 Инструктаж по охране труда на занятиях по физической культуре, в том числе в игре настольный теннис. Знакомство с элементами базовой техники настольного тенниса.	
	Основное содержание	2
	Практическое занятие № 14 Подвижные игры с мячом. Показ основных (базовых) упражнений. Занятие в спортивном зале (круговая тренировка).	
	Основное содержание	2
	Практическое занятие № 15 ОРУ (общеразвивающие упражнения), упражнения на растяжку, упражнения на свежем воздухе.	
	Основное содержание	2
	Практическое занятие № 16 Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц.	
	Основное содержание	2
	Практическое занятие № 17 Скакалка, упражнения на гимнастической стенке, гимнастическая скамейка.	
	Основное содержание	2
	Практическое занятие № 18 Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса.	

	Основное содержание	2
	Практическое занятие № 19 Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пояса.	
	Основное содержание	2
	Практическое занятие № 20 ОРУ. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пояса.	
	Основное содержание	2
	Практическое занятие № 21 ОРУ. Приседание (количество раз за 1 минуту) . Сгибание и разгибание рук от пола.	
	Основное содержание	2
	Практическое занятие № 22 Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.	
	Основное содержание	2
	Практическое занятие № 23 Метание малого мяча на точность – зачёт. Развитие физических качеств методом круговой тренировки. Сдача контрольных нормативов по ОФП.	
Основное содержание	2	

	Практическое занятие № 24 Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Сдача контрольных нормативов по ОФП.		
	Основное содержание	2	
	Практическое занятие № 25 Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки через скакалку). Сдача контрольных нормативов по ОФП.		
	Основное содержание	2	
	Практическое занятие № 26 Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Сдача контрольных нормативов по ОФП.		
	Основное содержание	2	
	Практическое занятие № 27 Специальные комплексы лечебной физической культуры. Специальные корригирующие упражнения. Гимнастические упражнения на координацию. Упражнения в равновесии. Корригирующие упражнения общей оздоровительной направленности: гимнастика глаз, на осанку, для позвоночника, суставов. Специальные упражнения, направленные на дальнейшую коррекцию осанки, формирование компенсаций и нормализацию функций организма. Дыхательные и релаксационные упражнения. Сдача контрольных нормативов по ОФП.		
	Основное содержание	2	
	Практическое занятие № 28 Специальные комплексы лечебной физической культуры. Специальные корригирующие упражнения. Гимнастические упражнения на координацию. Упражнения в равновесии. Корригирующие упражнения		

	общей оздоровительной направленности: гимнастика глаз, на осанку, для позвоночника, суставов. Дыхательные и релаксационные упражнения. Сдача контрольных нормативов по ОФП.		
Зачет		2	
Всего		58	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия учебного кабинета – спортивный зал.

Оборудование учебного кабинета (спортивный зал):

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, гимнастические скакалки, секундомеры.

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

1. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
2. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.
3. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
4. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.

Дополнительные источники

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р3, темы: 3.1 Р4, темы: 4.1, 4.2 Р9, темы: 9.1, 9.2	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р5, темы 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5 Р8, темы 8.1	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р1, темы 1.1., 1.2	– защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете

5. ПРИЛОЖЕНИЯ

Оценка уровня физических способностей обучающихся

Приложение №1

Легкая атлетика

Характеристика упражнений	пол	I курс		
		5	4	3
1. Бег 100 м (с)	Д	16,2	17,6	19,0
	Ю	14,0	14,8	15,2
2. Бег 400 м (мин) 1000 м (мин) 2000 м (мин) 3000 м (мин)	Д	2,0	2,10	2,20
	Ю	3,30	3,50	4,05
	Д	11,00	13,00	14,00
	Ю	13,00	14,30	15,30
3. Прыжки с разбега (см)	Д	360	330	270
	Ю	410	390	340
4. Прыжки с места (см)	Д	180	170	160
	Ю	230	215	205
5. Метание малого мяча (м)	Д	18	16	14
	Ю	32	30	27
6. Бег 60 м (с)	Д	7.9	8.7	8.9
	Ю	6.9	7.6	7.9
7. Бег 3*10 м (с)	Д	8.2	9.0	9.3
	Ю	7.3	8.0	8.2

Приложение №2

Спортивные игры «Баскетбол»

№	Упражнения		I курс		
			«5»	«4»	«3»
1	Атака на кольцо с двух шагов (10 раз)	д	5	4	3
		ю	6	5	4
2	Штрафной бросок (10 раз)	д	4	3	2
		ю	5	4	3
3	Разновидность ведения: стоя на месте, по переменно левой, правой рукой на время	д	1.30	1.15	1.00
		ю	2.00	1.45	1.30
4	Передача мяча в стену (одной рукой от плеча) в течение одной минуты расстояние 2,5 м	д	48	46	44
		ю	52	50	48

Приложение №3

Спортивные игры «Волейбол»

№ п\п	Упражнения		I курс		
			3	4	5
1	Верхняя передача через сетку в парах	Д	10	13	18
		Ю	12	15	19
2	Нижняя передача в стену (расстояние от стены не менее 1м)	Д	5	8	12
		Ю	7	10	14
3	Подача мяча через сетку (из 10 попыток)	Д	3	4	5
		Ю	4	5	6
4	Верхняя передача над собой	Д	4	5	6
		Ю	6	7	8

Приложение №4

Лыжная подготовка

№	упражнения	1 курс	
		«5» «4» «3»	
1	Бег на лыжах (мин. сек.) 3 КМ	Д	20.00 20.30 21.00
2	Бег на лыжах (мин. сек.) 5 КМ	Ю	26.30 27.00 27.30

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.00	21,00	б/вр
Бег 100 м (сек)	16.5	17.0	17.5
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Сгибание и разгибание рук с упором на колени (кол-во раз)	25	20	15
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой ноги прямые (кол-во раз в мин)	40	35	30
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	9,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

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. Бег 100 метров (сек)	14,0	14,5	15,0
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. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой ноги прямые (кол-во раз в мин)	40	35	30
9. Сгибание и разгибание рук (Отжимание) (кол-во раз)	30	25	20
	30	25	20
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

Приложение №7

Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке

№ п/п	Описание теста, единицы Измерения	Тестируемое качество	Специальность	Оценка		
				5	4	3
1.	Бег 30 м, с	Скоростные	ПД; ПС			
	Девушки			4,8	5,3	6,1
	Юноши			4,3	4,8	5,2
2.	Челночный бег 3×10 м, с	Координационные способности, быстрота	ПД; ПС			
	старт из-за набивного мяча с обязательным обеганием предмета и касанием мяча)					
	Девушки			8,4	8,7	9,6
	Юноши			7,2	7,5	8,1
3.	Прыжки в длину с места	Скоростно-силовые	ПД; ПС			
	Девушки			1.90	1.70	1.60
	Юноши			2.30	2.10	1.80
4.	6 Минутный бег, м	Выносливость	ПД; ПС			
	Девушки			1300	1200	900
	Юноши			1500	1300	1100

5.	Наклон вперед из положения стоя, см	Гибкость	ПД; ПС			
	Девушки			20	14	7
	Юноши			15	12	5
6.	Удержание в висе на согнутых руках юноши, сек	Силовая выносливость рук	ПД; ПС	30	25	20
7.	Удержание в висе на прямых руках Девушки, сек		ПД; ПС	45	35	30
8.	Прыжки через скакалку за 1 мин Девушки	Скоростная выносливость	ПД; ПС	125	120	115
9.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз Юноши	Силовая выносливость мышц-сгибателей локтя, кисти, пальцев, разгибателей плеча, депрессоров плечевого пояса.	ПД; ПС	11	9	4
10.	По команде «Марш» пробежать 10 метров, выполнить два кувырка вперед, прыжком поворот кругом, два кувырка вперед, пробежать 10 метров в обратном направлении. Результат, определяется с точностью до 0,1 сек	Координационные способности	ПД; ПС			
	Девушки			13.5	14.0	15.0

	Юноши			12.0	13.0	13.5
--	-------	--	--	------	------	------