


Министерство образования, науки  
и молодежной политики Нижегородской области  
Государственное автономное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Городецкий Губернский колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**  
**программы подготовки специалистов среднего звена**  
**по специальности 26.02.03 Судовождение**

г. Городец, 2020

РАССМОТРЕНО  
на заседании методической комиссии  
преподавателей технических специальностей и  
«Экономика и бухучет»  
Протокол №1 от 28 августа 2020 года

Председатель МК  /Солохин С.И./

Зав. методическим кабинетом

 /Климичева Н.У./

Автор  /Вотрин И.В./

Составлена в соответствии с ФГОС по  
специальности 26.02.03 Судовождение

Заместитель директора по УПР

 /Голычева Л.С./

## 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

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 26.02.03 Судовождение и может быть использована при разработке программ дополнительного образования спортивной направленности.

### 1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Данная учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

### 1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для 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.

овладеть:

*общими компетенциями, включающими в себя способность*

- ОК2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
- ОК6. Работать в команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

### 1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины

- максимальной учебной нагрузки обучающегося - 272 часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 136 часов;
- самостоятельной работы обучающегося - 136 часов.

### 1.5 Результаты освоения дисциплины

Результатами освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

| <b>Код</b> | <b>Наименование результатов обучения</b>   |
|------------|--|
| ОК2        | Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество                      |
| ОК3        | Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях   |
| ОК6        | Работать в команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями  |
| ОК7        | Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий |

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной нагрузки</b>   | <b>Объем часов</b> |
|---|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>  | <b>272</b>         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>   | <b>136</b>         |
| практическая часть  | 136                |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>  | <b>136</b>         |
| -выполнение рефератов, презентаций и докладов   | 80                 |
| -участие в спортивных состязаниях колледжа  | 56                 |
| <b>Форма аттестации по дисциплине – зачет (3,4,5,6,7 семестр), дифференцированный зачет (8 семестр)</b> |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                            | Содержание учебного материала, практическая и самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|-------------|------------------|
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                       |  | <b>36</b>   |                  |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.<br>Эстафетный бег | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника бега по дистанции, финиширование. Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт). Овладение техникой бега по дистанции, финиширование.<br><b>Выполнение контрольного норматива: бег 60, 100,200 метров.</b><br>Техника эстафетного бега. Овладение техникой передачи эстафетной палочки на месте, в движении. Овладение техникой эстафетного бега на дистанции (бег по виражу, передача).<br>Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). | <b>8</b>    | 1,2              |
| Тема 1.2. Метание гранаты                              | <b>Содержание учебного материала</b><br>Овладение техникой метания гранаты с разбега. Овладение техникой метания на месте, в движении, с разбега. Развитие физических качеств (силы, быстроты). Закрепление техники метания гранаты.<br>Повышение уровня ОФП.<br><b>Выполнение контрольного норматива: метание гранаты на дальность</b>  | <b>6</b>    | 1,2              |
| Тема 1.3. Прыжок в длину с разбега                     | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техники прыжка в длину с разбега. Техника разбега, техника полета и приземления. Повышение уровня ОФП и СФП. Специальные прыжковые упражнения.<br><b>Выполнение контрольного норматива: прыжок длину с разбега.</b>  | <b>6</b>    | 1,2              |
| Тема 1.4. Бег на средние дистанции                     | <b>Содержание учебного материала</b><br>Овладение техникой бега на средние дистанции. Повышение уровня ОФП. Закрепление техники эстафетного бега. Повышение работоспособности.<br><b>Выполнение контрольного норматива: бег 400 и 800 метров.</b>  | <b>8</b>    | 1,2              |

|   |  |           |     |
|---|--|-----------|-----|
| Тема 1.5. Бег на длинные дистанции  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>8</b>  |     |
|   | Овладение техникой бега по дистанции. Овладение техникой старта, бега по дистанции, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Овладение техникой бега по пересеченной местности (кросс). Повышение работоспособности.<br><b>Выполнение контрольного норматива: бег 1000, 3000 и 5000 метров.</b> |           | 1,2 |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>  | <b>46</b> |     |
|   | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение рефератов, презентаций, докладов.   |           | 3   |
| <b>Раздел 2. Ритмическая, атлетическая гимнастика</b>   |  | <b>26</b> |     |
| Тема 2.1. Гимнастика: ритмическая гимнастика; упражнения на осанку                            | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>  |     |
|   | Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики, корректирующей гимнастики (формирование правильной осанки).  |           | 1,2 |
| Тема 2.2. Гимнастика: ритмическая гимнастика; упражнения на развитие гибкости                 | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>  |     |
|   | Закрепление техники выполнения ритмических упражнений, упражнения комплекса ритмической гимнастики. Техника упражнений на развитие гибкости.   |           | 1,2 |
| Тема 2.3. Гимнастика: комплекс упражнений, со скакалкой; ОРУ; упражнение на развитие гибкости | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b>  |     |
|   | Техника выполнения упражнений со скакалкой. Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ. <b>Выполнение К.Н.: упражнение на гибкость из положения сидя на полу и стоя на гимнастической скамье</b>  |           | 1,2 |
| Тема 2.4. Гимнастика: комплекс упражнений без предмета, силовой направленности;               | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b>  |     |
|   | Техника выполнения упражнений без предмета (в равновесии, с элементами акробатики), упражнений силовой направленности.<br><b>Выполнение К.Н.: комплекс акробатических упражнений</b>   |           | 1,2 |
| Тема 2.5. Атлетическая  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b>  |     |



|  |   |           |     |
|--|---|-----------|-----|
| гимнастика   | Силовые упражнения: подтягивание, отжимания из различных положений, развитие мышц брюшного пресса и мышц спины. Упражнения для развития силы с отягощением: гантели разного веса, гири разного веса, штанга, набивные мячи. Комплекс упражнений на перекладине и брусьях. Комплекс силовых упражнений со своим весом. |           | 1,2 |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>   | <b>16</b> |     |
|  | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение рефератов, презентаций, докладов.  |           | 3   |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b>   |   | <b>62</b> |     |
| <b>Волейбол</b>  |   | <b>20</b> |     |
| Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техник верхней и нижней передач двумя руками | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>  |     |
|  | Повторение и закрепление техники перемещения, стоек. Повторение и закрепление техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.   |           | 1,2 |
| Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё                                 | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>  |     |
|  | Техника нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приема мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Учебная игра.  |           |     |
| Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов             | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>6</b>  |     |
|  | Изучение техники прямого нападающего удара. Техника нападающего удара на месте. Техника нападающего удара в движении с игроком. Закрепление техники изученных приёмов. Применение изученных приёмов в игре.   |           | 1,2 |
| Тема 3.4. Техника владения волейбольным мячом                                      | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>6</b>  |     |
|  | Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Прием контрольных нормативов, подача нижняя и верхняя прямая. Учебная игра с применением изученных положений.   |           | 1,2 |
| <b>Баскетбол</b>   |   | <b>22</b> |     |

|   |  |          |     |
|---|--|----------|-----|
| Тема 3.5. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места                                  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b> |     |
|   | Повторение и закрепление техники выполнения ведения мяча. Повторение и закрепление техникой выполнения передачи. Повторение и закрепление техникой выполнения броска мяча с места.<br>Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.   |          | 1,2 |
| Тема 3.6. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага - бросок                          | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b> |     |
|   | Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение - 2 шага - бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо.   |          | 1,2 |
| Тема 3.7. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b> |     |
|   | Закрепление техники выполнения штрафного броска. Закрепление техники выполнения: ведение, ловля и передача мяча. Повторение и закрепление техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.<br>Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Выполнение СИУ (специальные игровые упражнения). Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. |          | 1,2 |
| Тема 3.8. Техника владения баскетбольным мячом  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b> |     |
|   | Закрепление техники владения мячом. Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре.<br>Закрепление обманных действий, финтов.<br>Выполнение К.Н.: Штрафной бросок, средний бросок. Ведение змейкой 2 шага бросок.   |          | 1,2 |
| Тема 3.9. Тактика нападения   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b> |     |
|   | Закрепление ранее изученных тактических схем и действий. Изучение новых тактических схем и действий.<br>Закрепление техники в тактических взаимодействиях.<br>Закрепление тактики нападения в учебной игре.  |          |     |
| Тема 3.10. Тактика защиты   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b> |     |

|  |   |           |     |
|--|---|-----------|-----|
|  | Закрепление ранее изученных тактических схем и действий. Изучение новых тактических схем и действий.<br>Закрепление техники в тактических взаимодействиях.<br>Закрепление тактики защиты в учебной игре.  |           |     |
| <b>Футбол</b>  |   | <b>20</b> |     |
| Тема 3.11. Техника выполнения ведения мяча, передачи мяча  | <b>Содержание учебного материала</b><br>Овладение техникой выполнения ведения мяча. Овладение техникой выполнения передачи. Овладение техникой выполнения мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Выполнение ударов по мячу ногой в ворота с одиннадцати метров.   | <b>4</b>  | 1,2 |
| Тема 3.12. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении   | <b>Содержание учебного материала</b><br>Закрепление техники ведения и передачи мяча. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и ведения мяча по воротам. Выполнение перемещений игрока, ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок катящегося мяча, ведения мяча, выбивания и отбора мяча.  | <b>5</b>  | 1,2 |
| Тема 3.13. Техника выполнения штрафного удара, ведение, передача мяча в колонне и кругу, в квадрате. Правила футбола | <b>Содержание учебного материала</b><br>Закрепление техники выполнения штрафного броска. Закрепление техники выполнения ведение, передача мяча в колонне и кругу. Овладение техникой выполнения перемещения в защитной стойке футболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в футбол в учебной игре. Отработка передач мяча в квадрате. Совершенствование различных систем нападения и защиты. | <b>5</b>  | 1,2 |
| Тема 3.13. Техника владения  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>6</b>  |     |

|                                 |  |            |     |
|---------------------------------|--|------------|-----|
| футбольным мячом                | Закрепление техники владения мячом. Закрепление технических элементов футбола в учебной игре. Правил игры в футбол; организации и проведения соревнований; личную гигиену, предупреждение травматизма; варианты различных схем нападения и защиты. Выполнение К.Н.: удар по мячу ногой на точность, передачи мяча, обводка, финты; ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам, жонглирование мячом. |            | 1,2 |
|                                 | <b>Самостоятельная работа</b>  | <b>62</b>  |     |
|                                 | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение рефератов, презентаций, докладов.   |            | 3   |
| <b>Зачет</b>                    |  | <b>10</b>  |     |
| <b>Дифференцированный зачет</b> |  | <b>2</b>   |     |
|                                 | <b>Всего</b>   | <b>272</b> |     |

Для характеристики уровня усвоения 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).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия:

- спортивного зала
- спортивного комплекса (площадок)

Оборудование спортивного зала:

- |                               |              |
|-------------------------------|--------------|
| – козел                       | – рукоход    |
| – перекладина высокая, низкая | – щит б/б    |
| – шведская стенка             | – мячи б/б   |
| – мостик гимнастический       | – сетки б/б  |
| – маты гимнастические         | – сетка в/б  |
| – скамьи гимнастические       | – мячи в/б   |
| – скакалки                    | – штанга     |
| – гранаты                     | – гантели    |
| – обручи                      | – гири 16 кг |
| – турник                      | – компас     |

Оборудование спортивного комплекса (площадок):

- полоса препятствий
- турники
- рукоход
- перекладина высокая, низкая
- беговая дорожка 100 м
- сектор для прыжков в длину
- сектор для метания гранаты

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»)
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

##### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для СПО/Н.В. Решетников и др.- М.: Академия, 2007.
2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл./В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2009.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе поведения практических занятий, а также при выполнении обучающимися индивидуальных заданий и различных видов тестирования.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, освоенные знания)  | Формы и методы контроля и<br>оценки результатов обучения  |
|--|---|
| <b>Умения:</b><br>использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | -выполнение контрольных комплексов лечебной физкультуры, ритмической и аэробной комплексов упражнений гимнастики.<br>-выполнение учебных контрольных нормативов.  |
| <b>Знания:</b><br>роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека                                     | -выполнение теоретических самостоятельных заданий (докладов, рефератов).<br>контрольные опросы, тестирования.<br>-выполнение контрольных индивидуальных комплексов упражнений различной направленности. |
| основ здорового образа жизни   | -контрольные опросы, тестирования.<br>составление индивидуальных карт физического развития и подготовленности.  |

**\*Примечание:** для лиц с отклонениями в здоровье нормативы и условия выполнения данных нормативов смягчаются. Учитывается состояние здоровья обучающегося, причина его отклонения в здоровье. При этом для некоторых обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья предусматриваются выполнение рефератов по предмету «Физическая культура», а так же можно выполнять презентации с докладами (это на выбор самого обучающегося). Зачет и дифференцированный зачет данная группа лиц сдает в индивидуальном порядке. Для некоторых из них (для лиц, полностью освобожденных от нагрузок) предусматривается выполнение теста (с использованием литературы).

*Нормативы дисциплины для обучающихся*

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)  | Оценка                |                            |                     |                     |                            |                   |
|-------|------------------------|--|-----------------------|----------------------------|---------------------|---------------------|----------------------------|-------------------|
|       |                        |  | Юноши                 |                            |                     | Девушки             |                            |                   |
|       |                        |  | 5                     | 4                          | 3                   | 5                   | 4                          | 3                 |
| 1     | Скоростные             | Бег 60 м, с  | 8.2 и выше<br>8,1     | 9.2<br>-<br>8.3            | 9.6<br>-<br>9.3     | 9.6 и выше<br>9.5   | 10.4<br>-<br>9.7           | 10.7<br>-<br>10.5 |
|       |                        | Бег 100 м, с   | 13.5 и выше<br>13.4   | 14.3<br>-<br>14.5          | 14.6<br>-<br>14.7   | 16.3 и выше<br>16.2 | 17.6<br>-<br>16.4          | 18.0<br>-<br>17.7 |
|       |                        | Бег 200 м, с   | 28.0 и выше<br>27.9   | 30.0<br>-<br>28.1          | 30.1<br>-<br>32.0   | 33.0 и выше<br>32.9 | 36.0<br>-<br>33.1          | 39.0<br>-<br>36.1 |
| 2     | Координационные        | Челночный бег 3x10 м, с  | 7,3 и выше<br>7,2     | 8,0 - 7,7<br>7,9 - 7,5     | 8,2 и ниже<br>8,1   | 8,4 и выше<br>8,4   | 9,3 - 8,7<br>9,3 - 8,7     | 9,7 и ниже<br>9,6 |
| 3     | Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с разбега, см   | 440                   | 380                        | 360                 | 360                 | 320                        | 310               |
| 4     | Выносливость           | 6 - минутный бег, м  | 1500 и выше<br>1500   | 1300 - 1400<br>1300 – 1400 | 1100 и ниже<br>1100 | 1300 и выше<br>1300 | 1050 - 1200<br>1050 - 1200 | 900 и ниже<br>900 |
|       |                        | 1000 м, время.   | 3.20 и выше<br>3.19   | 3.30<br>-<br>3.21          | 3.40<br>-<br>3.31   |                     |                            |                   |
|       |                        | 3000 м/1500 м  | 12,30 и выше<br>12.29 | 14,00 и выше<br>13.59      | б/вр                | 9.50 и выше<br>9.49 | 11.20<br>-<br>9.51         | б/вр              |
|       |                        | 5000 м   | б/вр                  | б/вр                       | б/вр                |                     |                            |                   |
| 5     | Гибкость               | Наклон вперед из положения Стоя на гимнастической скамье, см   | 15 и выше<br>15       | 9 - 12<br>9 - 12           | 5 и ниже<br>5       | 20 и выше<br>20     | 12 - 14<br>12 - 14         | 7 и ниже<br>7     |
| 6     | Силовые                | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 11 и выше<br>12       | 8 - 9<br>9 - 10            | 4 и ниже<br>4       | 18 и выше<br>18     | 13 - 15<br>13 - 15         | 6 и ниже<br>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<br>(количество раз на каждой ноге)  | 10              | 8     | 5      |
| 5. Прыжок в длину с места (см)   | 230             | 210   | 190    |
| 6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)   | 9,5             | 7,5   | 6,5    |
| 7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)   | 13              | 11    | 8      |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях<br>(количество раз)  | 12              | 9     | 7      |
| 9. Координационный тест - челночный бег<br>3x10 м (с)  | 7,3             | 8,0   | 8,3    |
| 10. Поднимание ног в висе до касания перекладины<br>(количество раз)   | 7               | 5     | 3      |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений:<br>– утренней гимнастики;<br>– производственной гимнастики;<br>– релаксационной гимнастики<br>(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 3 км (мин, с)   | 19,00           | 21,00 | б/вр   |
| 3. Плавание 50 м (мин, с)   | 1,00            | 1,20  | б/вр   |
| 4. Прыжок в длину с места (см)  | 190             | 175   | 160    |
| 5. Приседание на одной ноге с опорой о стену<br>(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<br>3x10 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:<br>– утренней гимнастики;<br>– производственной гимнастики;<br>– релаксационной гимнастики<br>(из 10 баллов) | до 9            | до 8  | до 7,5 |