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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 Физическая культура

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

по профессии 54.01.10 Художник росписи по дереву

г. Городец, 2021

РАССМОТРЕНО
на заседании методической комиссии
преподавателей ОБЖ и физической культуры
Протокол №1 от 27 августа 2021 года
Председатель МК _____ /Абаимова А.А./

Автор _____ /Абаимова А.А./

Составлена в соответствии с ФГОС по профессии 54.01.10 Художник росписи по дереву

Заместитель директора по УМР
_____ /Голычева Л.С./

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебного предмета 4
2. Структура и содержание учебного предмета 7
3. Условия реализации программы учебного предмета 14
4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета 15

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.06 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 54.01.10 Художник росписи по дереву.

1.2 Место предмета в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

ОУП.06 Физическая культура входит в общеобразовательный учебный цикл.

1.3 Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• ***личностных*:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных,
- регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• ***метапредметных:***

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• ***предметных:***

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих **целей:**

- 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 предмета 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 предмета 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.

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, в плавании.
- 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);
    - поднимание 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;
    - плавание — 50 м (без учета времени);
    - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

1.4 Количество часов на освоение программы предмета

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 288 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 192 часа;
- самостоятельной работы обучающегося - 96 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной нагрузки	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**288**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка, в том числе	**192**
практические занятия	182
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	**96**
Форма аттестации по предмету – ***зачет (1,3 семестр), дифференцированный зачет (2,4 семестр)***	

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практическая и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Легкая атлетика		**94**	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	**Содержание учебного материала**	**16**	
	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. *Выполнение контрольного норматива: бег 60, 100, 200 метров***.** Техника эстафетного бега. Овладение техникой передачи эстафетной палочки на месте, в движении. Овладение техникой эстафетного бега на дистанции (бег по виражу, передача). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).		1,2
Тема 1.2. Метание гранаты	**Содержание учебного материала**	**12**	
	Овладение техникой метания гранаты с разбега. Овладение техникой метания на месте, в движении, с разбега. Развитие физических качеств (силы, быстроты). Закрепление техники метания гранаты. Повышение уровня ОФП. *Выполнение контрольного норматива: метание гранаты на дальность*		1,2
Тема 1.3. Прыжок в длину с разбега	**Содержание учебного материала**	**12**	
	Техники прыжка в длину с разбега. Техника разбега, техника полета и приземления. Повышение уровня ОФП и СФП. Специальные прыжковые упражнения. *Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега.*		1,2
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	**Содержание учебного материала**	**12**	
	Овладение техникой бега на средние дистанции. Повышение уровня ОФП. Закрепление техники эстафетного бега. Повышение работоспособности. *Выполнение контрольного норматива: бег 400 и 800 метров.*		1,2

Тема 1.5. Бег на длинные дистанции	**Содержание учебного материала**	**12**	
	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. *Выполнение контрольного норматива: бег 1000, 3000 и 5000 метров.*		1,2
	Самостоятельная работа	**30**	
	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение рефератов, презентаций, докладов.		3
Раздел 2. Ритмическая, атлетическая гимнастика		**68**	
Тема 2.1. Гимнастика: ритмическая гимнастика; упражнения на осанку	**Содержание учебного материала**	**8**	
	Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики, корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки).		1,2
Тема 2.2. Гимнастика: ритмическая гимнастка; упражнения на развитие гибкости	**Содержание учебного материала**	**8**	
	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	**Содержание учебного материала**	**8**	
	Техника выполнения упражнений со скакалкой. Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ. *Выполнение К.Н.: упражнение на гибкость из положения сидя на полу и стоя на гимнастической скамье*		1,2
Тема 2.4. Гимнастика: комплекс упражнений без предмета, силовой направленности;	**Содержание учебного материала**	**8**	
	Техника выполнения упражнений без предмета (в равновесии, с элементами акробатики), упражнений силовой направленности. *Выполнение К.Н.: комплекс акробатических упражнений*		1,2
Тема 2.5. Атлетическая	**Содержание учебного материала**	**8**	

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
	Самостоятельная работа	**28**	
	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение рефератов, презентаций, докладов.		3
Раздел 3. Спортивные игры		**118**	
Волейбол		**24**	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техник верхней и нижней передач двумя руками	**Содержание учебного материала**		
	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.	6	1,2
Тема 3.2.Техника нижней подачи и приёма после неё	**Содержание учебного материала**		
	Техника нижней подачи и приёма после нее. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приема мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Учебная игра.	6	
Тема 3.3.Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов	**Содержание учебного материала**		
	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.	6	1,2
Тема 3.4. Техника владения волейбольным мячом	**Содержание учебного материала**		
	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.	6	1,2
Баскетбол		**30**	
Тема 3.5. Техника выполнения	**Содержание учебного материала**	6	

ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Повторение и закрепление техники выполнения ведения мяча. Повторение и закрепление техникой выполнения передачи. Повторение и закрепление техникой выполнения броска мяча с места. 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	**Содержание учебного материала**	6	
	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 колоне и кругу, правила баскетбола	**Содержание учебного материала**	6	
	Закрепление техники выполнения штрафного броска. Закрепление техники выполнения: ведение, ловля и передача мяча. Повторение и закрепление техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. 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	**Содержание учебного материала**	4	
	Закрепление техники владения мячом. Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре. Закрепление обманных действий, финтов. *Выполнение К.Н.: Штрафной бросок, средний бросок. Ведение змейкой- 2 шага- бросок.*		1,2
Тема 3.9.Тактика нападения	**Содержание учебного материала**	4	
	Закрепление ранее изученных тактических схем и действий. Изучение новых тактических схем и действий. Закрепление техники в тактических взаимодействиях. Закрепление тактики нападения в учебной игре.		
Тема 3.10.Тактика защиты	**Содержание учебного материала**	4	
	Закрепление ранее изученных тактических схем и действий. Изучение новых тактических схем и действий. Закрепление техники в тактических взаимодействиях. Закрепление тактики защиты в учебной игре.		

Мини - футбол		**26**	
Тема 3.11. Техника выполнения ведения мяча, передачи мяча	**Содержание учебного материала**	6	
	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.		1,2
Тема 3.12. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении	**Содержание учебного материала**	6	
	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.		1,2
Тема 3.13. Техника выполнения штрафного удара, ведение, передача мяча в колоне и кругу, в квадрате. Правила футбола	**Содержание учебного материала**	6	
	Закрепление техники выполнения штрафного броска. Закрепление техники выполнения ведение, передача мяча в колоне 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.		1,2
Тема 3.13. Техника владения футбольным мячом	**Содержание учебного материала**	8	
	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
	Самостоятельная работа	**38**	
	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение рефератов, презентаций, докладов.		3
	Темы индивидуальных проектов: 1. Физическое воспитание – как один из основных компонентов профессии		

	«Художник росписи по дереву»; 4.Технология развития скоростных способностей у юных спортсменов (на конкретном виде спорта); 5.Развитие морально-волевых качеств на занятиях по физической культуре; 6.Режим дня как неотъемлемая составляющая здорового образа жизни; 7.Самостоятельные формы занятия физической культурой; 8.Негативное влияние табакокурения и употребления алкоголя на организм человека; 9.Методика развития гибкости; 10.Методика развития быстроты;		
Зачет (1,3 семестр)		**4**	
Дифференцированный зачет (2,4 семестр)		**4**	
	Всего	**288**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА

3.1 Требования к минимальному материально - техническому обеспечению:

***Реализация программы дисциплины требует наличия*:**

- спортивного зала
- спортивного комплекса (площадок)

Оборудование спортивного зала:

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

Оборудование спортивного комплекса (площадок):

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

3.2 Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)
2. www. edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)
3. 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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Результаты обучения (освоенные умения, освоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Умения: использования физкультурно - оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	-выполнение контрольных комплексов лечебной физкультуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики. -выполнение учебных контрольных нормативов.
Знания: роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	-выполнение теоретических самостоятельных заданий (докладов, рефератов). контрольные опросы, тестирования. -выполнение контрольных индивидуальных комплексов упражнений различной направленности.
основ здорового образа жизни	-контрольные опросы, тестирования. 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 8,1	9.2 - 8.3	9.6 - 9.3	9.6 и выше 9.5	10.4 - 9.7	10.7 - 10.5
		Бег 100 м, с	13.5 и выше 13.4	14.3 - 14.5	14.6 - 14.7	16.3 и выше 16.2	17.6 - 16.4	18.0 - 17.7
		Бег 200 м, с	28.0 и выше 27.9	30.0 - 28.1	30.1 - 32.0	33.0 и выше 32.9	36.0 - 33.1	39.0 - 36.1

2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	7,3 и выше 7,2	8,0 - 7,7 7,9 - 7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3 - 8,7 9,3 - 8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с разбега,см	440	380	360	360	320	310
4	Выносливость	6 -минутный бег, м 1000 м, время. 3000 м/1500 м 5000 м	1500 и выше 1500 3.20 и выше 3.19 12,30 и выше 12.29 б/вр	1300 - 1400 1300 – 1400 3.30 - 3.21 14,00 и выше 13.59 б/вр	1100 и ниже 1100 3.40 - 3.31 б/вр б/вр	1300 и выше 1300 9.50 и выше 9.49	1050 - 1200 1050 - 1200 11.20 - 9.51	900 и ниже 900 б/вр
5	Гибкость	Наклонвперед изположения Стоя н гимнастической скамье, см	15 и выше 15	9 - 12 9 - 12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12 - 14 12 - 14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: навысокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкойперекладине из виса лежа, количество раз(девушки)	11 и выше 12	8 - 9 9 - 10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13 - 15 13 - 15	6 и ниже 6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 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 (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест - челночный бег 3х10 м (с)	7,3	8,0	8,3
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

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 (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 3х10 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