

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»  
(ФГАОУ ВО «СПбПУ»)  
**Институт среднего профессионального образования**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ  
«Физическая культура»**

для специальности

**13.02.03** *Электрические станции, сети и системы*

*Год начала подготовки по УП 2023*

*На базе среднего общего образования*

Санкт-Петербург  
2024 год

РАССМОТРЕНА  
предметной (цикловой)  
комиссией «Физическая культура»  
Протокол №9  
От «25» апреля 2024 г.

Председатель  
Моторина Е.Л. \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ИСПО

\_\_\_\_\_ Р.А. Байбиков

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

Рекомендована

Методическим советом ИСПО СПбПУ

Протокол № 9

от «26» апреля 2024 г.

Зам. директора по УМР

Е.Г. Конакина \_\_\_\_\_

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе среднего общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Разработчик: Моторина Е.Л. – преподаватель Института среднего профессионального образования

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И РАБОЧЕЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ</b>	<b>11</b>
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>6. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ</b>	<b>17</b>
<b>7. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ</b>	<b>18</b>
<b>8. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ</b>	<b>19</b>
<b>9. ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ</b>	<b>20</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является обязательной частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) и предназначена для реализации ФГОС среднего (полного) общего образования.

### **1.2. Место дисциплины «Физическая культура» в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

«Дисциплина «Физическая культура» входит в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ по специальности 13.02.03 Электрические станции, сети и системы и направлена на формирование ОК 3,6,8:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В соответствии с ФГОС СПО для специальности 13.02.03 Электрические станции, сети и системы в результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения дисциплины учащийся должен **знать**:

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

### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося **178 часов**, в том числе обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося **178 часов**

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>178</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>178</b>
<b>в том числе:</b>	
практические занятия	178
<b><i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта.</i></b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание практических занятий	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 1.1. «Бег на короткие дистанции»</b>	<b>Содержание учебно-тренировочного занятия</b> 1. Выполнение построений, перестроений различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений. 2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (в том числе в парах). 3. Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого старта. 4. Специальные беговые упражнения: на ускорение дистанция 30 м. 5. Эстафетный бег.	6	2
	<b>Содержание учебно-методического занятия</b> Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Коррекция фигуры	6	2
<b>Тема 1.2. «Прыжок в длину»</b>	<b>Содержание учебно-тренировочного занятия</b> 1. Выполнение построений, перестроений различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений. 2. Бег по прямой с различной скоростью. 3. Овладение техникой прыжка в длину с места. 4. Овладение техникой прыжка с разбега способом «согнув ноги». 5. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 юноши).	6	2
<b>Тема 1.3. «Бег на средние и длинные дистанции»</b>	<b>Содержание учебно-тренировочного занятия</b> 1. Выполнение строевых упражнений. 2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, прыжковые, беговые упражнения. 3. Обучение технике бега на средние дистанции (200 м, 500 м). 4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 5. Бег на длинные дистанции - 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). 6. Выполнение контрольных нормативов.	6	2
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>78</b>	2

<b>Тема 2.1. «Баскетбол»</b>	<b>Содержание учебно-тренировочного занятия</b> Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Обучение техники выполнения ведения и передачи мяча в движении: ведение – 2 шага – бросок (упражнения в парах). Передача и бросок мяча в кольцо с места. Ловля на уровне груди «высокого мяча» с отскоком от пола. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Двусторонняя игра. Игра по правилам. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.	40	2
	<b>Содержание учебно-методического занятия</b> Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.	4	
<b>Тема 2.2. «Волейбол»</b>	<b>Содержание учебно-тренировочного занятия</b> Овладение стойкой волейболиста. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передача мяча. Техника выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передачи мяча двумя руками сверху и снизу, на месте и после перемещения. Техника владения мячом в учебной игре. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Учебная игра.	30	2
	<b>Содержание учебно-методического занятия</b> Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учётом профессиональной направленности.	4	
<b>Раздел 3. Плавание</b>		<b>76</b>	2
<b>Тема 3.1. «Техника плавания способом кроль»</b>	<b>Содержание учебно-тренировочного занятия</b> 1. Обучение технике плавания кроль на груди. 2. Обучение технике плавания кроль на спине. 3. Обучение технике старта (с колена, с тумбочки).	20	

<b>Тема 3.2. «Техника плавания способом брасс»</b>	<b>Содержание учебно-тренировочного занятия</b> 1. Обучение технике плавания брассом на груди. 2. Обучение технике плавания брассом на спине. 3. Обучение технике старта из воды. 4. Обучение технике поворота.	20	
	<b>Содержание учебно-методического занятия</b> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля стандартов, индексов.	2	2
<b>Тема 3.3. «Техника плавания способом дельфин»</b>	<b>Содержание учебно-тренировочного занятия</b> 1. Обучение технике плавания дельфин на груди. 2. Обучение технике плавания дельфин на спине и боком.	20	2
	<b>Содержание учебно-методического занятия</b> Технические приёмы при спасении утопающего. Обучение приемам искусственного дыхания.	2	
<b>Тема 3.4. «Техника плавания в условиях соревновательной деятельности»</b>	<b>Содержание учебно-тренировочного занятия</b> 1. Сдача контрольных нормативов: проплыть контрольной дистанции (50 м). 2. Совершенствование индивидуальных технических приёмов (на основе ранее изученного учебного материала).	12	2
	<b>Всего:</b>	<b>178</b>	



### 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>Теоретическая часть</b>	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.</p> <p>Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p>
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p> <p>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</p> <p>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p> <p>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>

4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>
<b>Практическая часть</b>	
<b>Учебно-методические занятия</b>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей</p>
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p>
2. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>

3. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p>
4. Плавание	<p>Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.</p> <p>Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.</p> <p>Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.</p> <p>Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме.</p> <p>Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.</p>
Виды спорта по выбору	<p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>
1. Ритмическая гимнастика	<p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий</p>
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p>Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля</p>
Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</p>

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала, бассейна.

Оборудование спортивного зала и площадки:

- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- переносные ворота для игры в футбол;
- баскетбольные кольца;
- мячи: баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные;
- мячи для фитбола;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д;
- скакалки;
- маты;
- гимнастические коврики;
- гантели;
- тренажёры;
- гири;
- секундомеры.

Оборудование плавательного бассейна:

- плавательные доски;
- мячи для водного поло;
- гантели для аквааэробики.

В спортивном зале находится:

- паспорт спортивного зала;
- учебно-методический комплекс дисциплины «Физической культуры».

### 4.2. Информационное обеспечение обучения

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

#### Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура (19-е изд.) учебник 2018

#### Интернет ресурсы:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Изд. 5-е – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 378, [1] с. : ил. – (Высшее образование).
2. Организационно-методические условия развития самостоятельности студентов на занятиях физической культуры [Электронный ресурс] / В. С. Макеева ; Санкт-Петербургский государственный политехнический университет. — Электрон. текстовые дан. (1 файл : 141 Кб) // Материалы...16-17 февраля 2006 г. [Электронный ресурс]. Т. 1 / Санкт-Петербургский государственный политехнический университет; Международная академия наук высшей школы. — СПб. — Доступ из локальной сети ФБ СПбГПУ (чтение, печать, копирование). - Adobe Acrobat Reader 4.0. - <URL:<http://www.unilib.spbstu.ru/dl/local/006490.pdf>>.
1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
3. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
4. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
5. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;</li> <li>– выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;</li> <li>– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>– выполнять приёмы страховки и самостраховки;</li> <li>– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные на основе Федерального государственного образовательного стандарта по лёгкой атлетике, гимнастике, плаванию, при соответствующей тренировке, с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</li> </ul>	<p><i>текущий контроль:</i> Практические занятия (комплексы упражнений). Самостоятельная работа: занятия в спортивных секциях по видам спорта: -легкая атлетика -плавание -волейбол -баскетбол</p> <p><i>рубежный контроль:</i> Контрольные нормативы: -легкая атлетика -гимнастика -плавание -лыжи</p>
<i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличения продолжительности жизни;</li> <li>– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> </ul>	<p><i>текущий контроль:</i> Практические занятия (комплексы упражнений). Самостоятельная работа: занятия в спортивных секциях. Подготовка сообщений, докладов</p>

### **Формы оценки результативности обучения:**

пятибалльная, на основе которой выставляется итоговая отметка.

### **Методы оценки результатов обучения дисциплины «Физическая культура»:**

итоговая оценка по окончании изучения выставляется на основании дифференцированного зачета с учетом текущей успеваемости

## 6. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1–4,8	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3	8,0–7,7	8,2	8,4	9,3–8,7	9,7
			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	195–210	180	210	170–190	160
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9–12	5	20	12–14	7
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11	8–9	4	18	13–15	6
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

## 7. 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. Плавание 50 м (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену	45,00	52,00	б/вр
4. Прыжок в длину с места (см)	10	8	5
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	230	210	190
6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	9,5	7,5	6,5
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	13	11	8
8. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	12	9	7
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7,3	8,0	8,3
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики	7	5	3
	до 9	до 8	до 7,5

## 8. 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
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5



## **9. ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ**

1. История и развития физической культуры в России;
2. Баскетбол. История развития, правила игры.
3. Волейбол. История развития, правила игры.
4. Футбол. История развития, правила игры.
5. Лёгкая атлетика. История развития, виды.
6. Плавание. История развития. Виды спорта.
7. Физиологические изменения в мышечной системе при физических нагрузках.
8. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
9. Общая и специальная физическая подготовка в игровых видах спорта.
10. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
11. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
12. Возрастные особенности интенсивного увеличения силы, быстроты.
13. Закаливание: основные процедуры.
14. Признаки переутомления, перетренировки и меры их предупреждения.
15. Травматизм во время занятий и его причины. Профилактика травматизма и оказание первой помощи.