

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Рыбно-Слободский агротехнический техникум»

Утверждаю

Директор

М.Г.Маннанов

«12» 01 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОУП 12 Физическая культура
по профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства
Квалификация: Мастер сельскохозяйственного производства
Форма обучения: очная.
Срок обучения 1г 10 месяцев

2023 г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения России № 355 от 24 мая 2022г, зарегистрированного Министерством юстиции России (регистрационный № 68984 от 24 июня 2022г) по профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства;

- на основе примерной программы «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, 2022 г. ФГБОУ ДПО ИРПО.

Организация-разработчик: ГАПОУ «Рыбно-Слободский агротехнический техникум»

Разработчик:

Гадеев Р.Р.- преподаватель

Рассмотрена и одобрена методической комиссией общеобразовательного цикла,
Протокол № 5 от 10.01 2023 г.

Председатель ЦМК:

Альмеева Г.М.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППКРС по профессии СПО 35.01.27 **Мастер сельскохозяйственного производства**, реализуемой в ГАПОУ «Рыбно-Слободский агротехнический техникум»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС: дисциплина входит в состав общеобразовательного цикла.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

1.4. В результате освоения дисциплины обучающийся формирует компетенции:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 9. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные результаты базового и углубленного уровней (ПРБ) и (ПРу) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования.

Коды	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения,

	употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
МР 01	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
МР 02	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
МР 07	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
ПРБ 01	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга
ПРБ 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРБ 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПРБ 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использования их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПРБ 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов ВФСК ГТО

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **171 час**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
практические занятия	171
контрольные работы	8
Промежуточная аттестация в форме Дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных, метапредметных, предметных результатов, формируемых в результате освоения программы
1	2	3	4	
<p>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</p> <p>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p>		11		<p>ЛР11, ЛР12, МР01, МР02, МР07, ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605, ОК8</p>
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Практические занятия Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Общие понятия о физической культуре. Техника безопасности на занятиях физической культуры физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и открытых спортивных площадок).</p> <p>2. Практические занятия Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p>3. Практические занятия Физическая культура в профессиональной деятельности квалифицированного рабочего. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль</p>	1	2	<p>ЛР11, ЛР12, МР01, МР02, МР07, ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605, ОК8</p>

	(тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.			
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	Практические занятия 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 2. Общефизическая подготовка 3. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 4. Выполнение комплексов упражнений для глаз. 5. Развитие физических качеств	10		ЛР11, ЛР12, МР01, МР02, МР07, ПР601, ПР602, ПР600, ПР604, ПР605, ОК8 ЛР11, ЛР12, МР01, МР02, МР07, ПР601, ПР602, ПР60, ПР604, ПР605, ОК8
	Содержание учебного материала Практические занятия 1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. Эстафетный бег. Техника прыжков в длину и высоту. Техника метания гранаты и толкания ядра.		2	ЛР11, ЛР12, МР01, МР02, МР07, ПР601, ПР602, ПР60, ПР604, ПР605, ОК8
Тема 2.1. Легкая атлетика	Практические занятия 1. Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. 2. Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м. 3. Освоение техники передачи эстафетной палочки 4. Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м*. 5. Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования. Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки). 6. Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки)*. 7. Освоение техники кроссового бега. 8. Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись»* 9. Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» 10. Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр. 11. Освоение техники толкания ядра с места, со скачка* и поворота*	25		ЛР11, ЛР12, МР01, МР02, МР07, ПР601, ПР602, ПР60, ПР604, ПР605, ОК8

	<p>Контрольные работы 1. Бег 100 м с учетом времени. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши) 2. Прыжок в длину с места. Бег 2000 м без учета времени (девушки), 3000 м (юноши)</p>	2		ЛР11, ЛР12, МР01, МР02, МР07 ПР601, ПР602, ПР60, ПР604, ПР605, ОК8
<p>Тема 2.2. Лыжная подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала Практические занятия Техника попеременных и одновременных классических ходов. Техника полуконькового и конькового хода. Техника преодоления подъемов, спусков, и препятствий.</p> <p>Практические занятия 1. Совершенствование техники попеременно беспашажного хода, одношажного хода 2. Совершенствование одновременного двухшажного хода 3. Совершенствование одновременного четырехшажного хода 4. Освоение техники полуконькового хода 5. Освоение техники конькового хода. 6. Совершенствование техники подъема на лыжах способом «лесенка», «ёлочка» 7. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. 8. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами 9. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидерование, обгон, финиширование 10. Передвижение по пересечённой местности</p> <p>Контрольная работа Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).</p>	20	2	ЛР11, ЛР12, МР01, МР02, МР07 ПР601, ПР602, ПР60, ПР604, ПР605, ОК8
<p>Тема 2.3. Баскетбол</p>	<p>Содержание учебного материала Практические занятия Техника ловли и передач мяча различными способами, ведения мяча. Техника бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника. Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Техничко-тактическая подготовка. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>1.</p>	1	2	ЛР11, ЛР12, МР01, МР02, МР07 ПР601, ПР602, ПР60, ПР604, ПР605, ОК8

	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности по баскетболу. Стойки игрока 2. Остановки игрока (прыжком, шагом) 3. Перемещение по площадке 4. Совершенствование техники ловли мяча 5. Совершенствование передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) 6. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. 7. Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника 8. Учебная игра 9. Совершенствование техники ведения мяча два шага бросок в кольцо 10. Броски мяча в кольцо с различных дистанций 11. Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) 12. Обучение техники игры в нападении 13. Выполнение учебных нормативов в ведении мяча, бросков мяча в кольцо 14. Игра по упрощенным правилам 15. Учебная игра 	30	ЛР11, ЛР12, МР01, МР02, МР07, ПР601, ПР602, ПР60, ПР604, ПР605, ОК8
<p>Тема 2.4. Волейбол</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 	2	ЛР11, ЛР12, МР01, МР02, МР07, ПР601, ПР602, ПР60, ПР604, ПР605, ОК8
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование стойки игроков передней линии, 2. Совершенствование стойки игроков задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая), 3. Перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.), 4. Остановки игроков 5. Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, 6. Совершенствование подачи мяча: верхняя прямая. 7. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками 8. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками, 9. Прием мяча одной рукой с последующим падением, 10. Обучение техники прямого нападающего удара 	30	ЛР11, ЛР12, МР01, МР02, МР07, ПР601, ПР602, ПР60, ПР604, ПР605, ОК8

	<p>11. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.</p> <p>12. Совершенствование техники одиночного блокирования,</p> <p>13. Совершенствование двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующихся).</p> <p>14. Техничко-тактические действия</p> <p>15. Учебная игра</p>		
<p>Тема 2.5. Футбол</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Практические занятия Перемещение по полю. Ведение и передачи мяча. Удары по мячу, по воротам. Остановка и приём мяча. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры: индивидуальные, групповые, командные действия. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование перемещений по полю 2. Техники ведения мяча 3. Передачи мяча. 4. Совершенствование ударов по мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, 5. Остановка мяча ногой, грудью 6. Освоение техники приёма мяча: ногой, головой. 7. Совершенствование ударов по воротам. 8. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. 9. Освоение тактики игры в защите 10. Освоение тактики игры в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). 11. Комбинации из освоенных элементов техники и тактики 12. Учебная игра 	24	<p>2</p> <p>ЛР11, ЛР12, МР01, МР02, МР07, ПР601, ПР602, ПР60, ПР604, ПР605, ОК8</p> <p>ЛР11, ЛР12, МР01, МР02, МР07, ПР601, ПР602, ПР60, ПР604, ПР605, ОК8</p>
<p>Тема 2.6. Гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, со снарядами и на снарядах. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и коррекции зрения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 	24	<p>2</p> <p>ЛР11, ЛР12, МР01, МР02, МР07, ПР601, ПР602, ПР60, ПР604, ПР605, ОК8</p>

	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование строевой подготовки (повороты, перестроения) 2. Освоение комбинаций упражнений из различных положений 3. Освоение комбинаций упражнений с различными мячам, гимнастическими палками (юноши). Освоение комбинаций упражнений с обручами, скакалкой (девушки). 4. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и снарядов 5. Кувырнок вперед, назад. 6. Стойка на лопатках 7. Стойка на голове. Общеразвивающие упражнения 8. Мост из положения лежа и стоя (девушки), стойка на руках (юноши) 9. Поворот боком 10. Опорные прыжки через коня 11. Разучивание гимнастической комбинации 12. Полоса препятствий <p>Контрольные работы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упор присев-упор лежа за 30 сек., поднимание-опускание туловища за 30 сек 2. Подтягивание в висе стоя (девушки), подтягивание в висе (юноши). 	24		<p>ЛР11, ЛР12, МР01, МР02, МР07 ПР601, ПР602, ПР60, ПР604, ПР605, ОК8</p> <p>ЛР11, ЛР12, МР01, МР02, МР07, ПР601, ПР602, ПР60, ПР604, ПР605, ОК8</p>
	<p>Итоговое занятие (дифференцированный зачет)</p> <p>Всего:</p>	2		
		171		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- щиты, ворота, корзины, сетки, антенны;
- гимнастическая перекладина, шведская стенка;
- гранаты, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки т.п.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

В.И. Лях. Физическая культура. 10-11 классы.- М.: Просвещение, 2020 г. Электронная форма учебника

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать : - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения. Оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь : - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	Методы оценки результатов: – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; – тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию

физических качеств средствами лёгкой атлетики.

Спортивные игры.
 Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи)
 Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм
 Оценка выполнения обучающимся функций судьи.
 Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.

Лыжная подготовка.
 Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.

Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.
 Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра;
 На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
 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 (сек.)	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег (м.)	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса,	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

	кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)							
--	--	--	--	--	--	--	--	--

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, сек.)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	25,50	27,20	б/вр
3. Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	35	30
7. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5