



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»
(БГТУ)

Политехнический колледж (ПК БГТУ)

УТВЕРЖДАЮ
Ректор ФГБОУ ВО БГТУ

_____ **О.Н. Федонин**

«29» апреля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность:	15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)
Уровень образования выпускника:	среднее профессиональное образование (СПО)
Присваиваемая квалификация:	Техник-механик
Форма обучения:	очная
Срок получения СПО по ППССЗ:	3 года 10 месяцев
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ:	основное общее образование
Год приема на обучение на 1-й курс:	2021

Брянск, 2022

Рабочая программа

учебной дисциплины: **ОГСЭ.04 Физическая культура**

по специальности:

15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)

Разработал(и):

преподаватель ПК БГТУ

Л.Ю. Черткова

Рассмотрена и одобрена на заседании
предметно-цикловой комиссии ПК БГТУ
«Физическая культура и безопасность
жизнедеятельности» (далее — ПЦК)
от «_____» 2022 г., протокол

№

Председатель ПЦК

Л.Ю.Черткова

Согласовано:

Заместитель директора ПК БГТУ
по учебно-методической работе

Т.Е.Балашова

© Черткова Л.Ю.
© ФГБОУ ВО «Брянский государственный
технический университет»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1.Паспорт программы учебной дисциплины

«Физическая культура».

1.1.Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования базовой подготовки в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована в дополнительном образовании и профессиональной подготовке работников в области экономики и управления.

1.2.Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной и высшей школы.

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3.Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- всестороннее физическое воспитание, укрепление здоровья для достижения жизненных и профессиональных целей.
- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- овладение системой профессионально и жизненно-значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;
- готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- роль и значение физической культуры 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;
- методы укрепления здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь владеть навыками:

1. Легкой атлетика - (бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину с места и с разбега, метание гранаты и мяча).
2. Элементы техники спортивной игры волейбол - (перемещения, стойки подача, прием, верхние и нижние передачи, нападающий удар).
3. Элементы техники спортивной игры баскетбол- (ловля, прием, передача, ведение, бросок в кольцо).
4. Элементы техники настольного тенниса - (подача, игра открытой и закрытой ракеткой).
5. Гимнастика - (упражнения на брусках, бревне, перекладине, опорный прыжок, акробатические упражнения)
6. Лыжный спорт - (попеременный двухшажный ход, одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный лыжные ходы),

7.Туризм- (ориентирование на местности, организация туристического похода, техника установки палатки, хождение по азимуту).

1.4.Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Дисциплина «Физическая культура» предусматривает еженедельно 2 часа обязательных аудиторных занятий и 2 часа самостоятельной работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).

Всего часов –204час, обязательная – 172, в том числе 4 часа лекции, практические занятия – 168 часов, самостоятельная работа –16 часов, 16 часов - консультации.

Виды промежуточной аттестации – 3-7 семестры – зачет,
8 -дифференцированный зачет.

ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ:

Техник должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

2. Структура и содержание учебной дисциплины физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	204
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
практические занятия	168
теоретические занятия	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	16
1. Упражнения для развития физических качеств: выносливость, гибкость, ловкость, сила, быстрота.	4
2. Силовые упражнения для укрепления разных групп мышц ног, рук, спины, пресса.	4
3. Упражнения для закрепления техники элементов спортивных игр, легкой атлетики, лыжного спорта.	6
Консультации	2
Форма контроля	3-7 семестр - Зачет, 8 сем.- дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1.	Теоретический	4
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	Питание. Влияние избыточного веса на состояние здоровья. Средства поддержания нормального веса. Вредные привычки. Курение. их роль в развитии заболеваний. Алкоголизм, наркомания, токсикомания. Их роль в деградации личности. Закаливание. Значения, средства. Методика. Роль ритмов в жизни человека.	2
Тема 1.2. Физические способности человека.	Сила. Быстрота. Выносливость. Гибкость. Ловкость. Методика развития физических качеств.	2
Тема 1.3. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	Гигиенические требования к спортивным сооружениям и залам, методические правила предупреждения травм. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности.	
	Консультация	2
Раздел 2.	Легкая атлетика	60
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции	Практические занятия. Низкий старт, стартовые команды, фазы бега Спортивный инвентарь. Техника бега по повороту. Пробегание отрезков 20-30 м с низкого и высокого стартов. Развитие скоростной выносливости на отрезках 100-400 метров.	14
	Самостоятельная работа. Упражнения на развитие быстроты движений, пробегание коротких отрезков.	<u>2</u>
Тема 2.2. Техника эстафетного бега	Практические занятия. Общее представление где применяется, значение правильной передачи. Два способа передачи эстафетной палочки. Обучить передачи эстафетной палочки на месте, в тихом беге, на скорости.	16
	Консультация	2
	Самостоятельная работа. Силовые упражнения для ног, метание теннисного мяча в стену и на дальность.	<u>2</u>

Тема 2.4. Техника прыжков в длину с места	Практические занятия. Дать представление о технике прыжков в длину с места. Обучить отталкиванию Умение проводить специальную разминку для прыжков в длину	6
Тема 2.5. Техника и тактика бега на длинные дистанции, кроссовый бег Тема 2.6. Техника и тактика марш-броска	Практические занятия. Основные положения техники бега: постановка стопы, подъем бедра, техника преодоления подъемов и спусков, техника преодоления препятствий, техника бега по скользкому грунту. Варианты тактики бега. Пробегание дистанции по заданному плану Преодоление спусков и подъемов.	18
	Консультация	2
Раздел 3.	Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол.	66
Тема 3.1. Техника передачи двумя руками сверху.	Практические занятия. Сформулировать общее представление о передаче сверху, ее назначение и применение. Обучить передачи мяча над собой и в парах. Подготовиться к сдаче норматива в жонглировании мяча в стену.	8
Тема 3.2. Техника нижнего приема.	Практические занятия. Дать общее представление, значение и применение. Научить приему снизу, над собой. В парах, через сетку, в игре. Подготовить студентов к сдаче контрольного норматива по технике жонглирования в стену.	8
	Самостоятельная работа. Имитация работы рук, жонглирования мяча над собой.	<u>2</u>
Тема 3.3. Техника игры в волейбол в три касания.	Практические занятия. Общее представление. Значение. Обучение передачи из третьего номера в четвертую зону.	6
Тема	Самостоятельная работа : ОФП Силовые упражнения для ног	<u>2</u>
3.4. Техника нападающего удара, техника блокирования	Практические занятия. Общее представление. Значение. Обучение по частям нападающему удару, передачи из третьего номера в четвертую зону.	6
	Консультация	2

Тема 3.4.Обучение технике прямой верхней подаче мяча, боковой нижней.	Практические занятия. Дать общее представление о подаче мяча. Значение подачи в игре. Научить технике подбрасывания мяча, имитация подачи. Подача мяча в стену и через сетку.	6
	Самостоятельная работа. Имитация подачи и силовые упражнения для рук и туловища.	<u>2</u>
Тема 3.5.Техника игры в баскетбол. Ловля и передача мяча.	Практические занятия. История игры, правила. Техника и тактика игры в баскетбол. История возникновения баскетбола. Передачи мяча на месте в парах 9 различных передач. Передача мяча в движении, 3 основные передачи.	6
	Самостоятельная работа Силовые упражнения для укрепления кистей и мышц рук. Жонглирование мяча на месте	<u>2</u>
Тема 3.6.Техника ведения мяча и передача в движении в баскетболе.	Практические занятия. Виды ведения: высокая, средняя и низкая стойка. Техника ведения мяча без зрительного контроля. Подготовиться к сдаче норматива по технике ведения мяча правой, левой рукой слева на право.	6
	Самостоятельная работа. Ведение мяча на месте и в движении.	<u>2</u>
Тема 3.7.Техника ведения (2 шага бросок в кольцо).	Практические занятия. Дать общее представление. Умение выполнять ведение, 2 шага и бросок в кольцо без остановки. Обучить броску по кольцу после ведения (с места, после удара мяча о землю, на малой скорости, и в игре). Подготовиться к сдаче контрольного норматива.	6
	Консультация Умение выполнять ведение, 2 шага и бросок в кольцо без остановки. Обучить броску по кольцу после ведения (с места, после удара мяча о землю, на малой скорости, и в игре).	2
Тема 3.8.Техника штрафного броска.	Практические занятия. Основные правила при выполнении штрафного броска. Выполнение броска по кольцу с различных расстояний. Постепенно отходя на положенное место 4 метра60 см.	6

	Консультация Броски по кольцу с различных расстояний	2
Тема 3.9.Тактика игры в баскетбол.	Практические занятия. Игра в быстром отрыве, зонная защита, нападение. Упражнение в игре на одно кольцо 3:3,3:4. Двухсторонняя игра по заданному тактическому плану.	8
	Консультация Упражнения для развития быстроты и выносливости.	2
	спортивная гимнастика	18
Тема 4.1.Комбинация акробатических упражнений и опорный прыжок через козла.	Практические занятия. Виды гимнастики. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Общее представление. Правила. Овладеть техникой опорного прыжка с короткого разбега ноги врозь, затем с длинного. Освоить прыжок» согнув ноги» через козла.	10
Тема 4.2.Техника упражнений на перекладине, брусьях, бревне.	Практические занятия. Выполнение комбинаций по частям и в целом. Освоить два вида комбинаций на перекладине. Комбинация упражнений на брусьях и бревне.	8
Раздел 5.	Лыжный спорт.	24
Тема 5.1.Техника попеременного двухшажного хода.	Практические занятия. История лыж. Спортивный инвентарь, смазка лыж, одежда лыжника. Закаливание при занятиях лыжным спортом. Общее представление о лыжных ходах. Значение. Умение их различать. Обучение попеременному двухшажному ходу без палок. Обучать студента переносить вес тела с ноги на ногу.	8

	Научить скольжению на одной лыже. Научить движению рук с палками.	
	Самостоятельная работа. Прохождение тренировочной дистанции на лыжах, имитация техники попеременного двухшажного хода.	<u>2</u>
Тема 5.2.Техника одновременного одношажного хода, бесшажного, двухшажного хода.	Практические занятия. Умение различать. Дать определение и применение. Научить технике одновременного бесшажного хода на различных участках трассы. Обучить технике одновременного одношажного хода на спуске в облегченных условиях. Научиться переходить по необходимости с одного хода на другой. Умение пройти тренировочный отрезок по заданию учителя.	6
	Консультация Упражнения для развития быстроты и выносливости.	2
Тема 5.3.Техника подъемов, спусков, поворотов на лыжах.	Практические занятия. Значение. Виды. Практическое использование. Обучить технике подъемов лесенкой, елочкой, полуселочкой. Техника спусков: плугом, полуплугом, упором, падением. Техника вставания после падения.	4
	Самостоятельная работа. Прохождение спусков подъемов различной крутизны и длительности.	<u>2</u>
Тема 5.4.Техника свободного хода (коньковый ход). Полуконьковый ход.	Практические занятия. Значение и использование. История возникновения. Общее представление. Виды свободного хода. Прохождение тренировочной дистанции на спусках, используя различные виды конькового хода	6
	ИТОГО ЧАС.	172 / <u>16/16</u>

Для характеристики уровня освоения 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, решение проблемных задач)

3.Условия реализации учебной дисциплины.

3.1.Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличие учебного кабинета, спортивного зала. Оборудование учебного кабинета: информационное обеспечение, тематические фильмы, книги, журналы.

Спортивный зал

для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: бревно гимнастическое – 1 шт., брусья парные -2 шт., козел гимнастический – 1 шт., конь гимнастический - 1 шт., лыжный комплект - 30 шт., стол для настольного тенниса – 2 шт., гриф штанговый – 2 шт., диск обрешиненный 10 кг – 4 шт., диск обрешиненный 15 кг – 4 шт., диск обрешиненный 5 кг – 4 шт., жимфлелор – 9 шт., канат для лазания – 1 шт., матрас надувной – 4 шт., метбол – 2 шт., мостик гимнастический – 1 шт., мяч баскетбольный – 24 шт., мяч волейбольный – 9 шт., мяч ручной -2шт., мяч футбольный – 6 шт., набор для настольного тенниса – 4 шт., обруч гимнастический 1100 г – 16 шт., обруч гимнастический 850 г – 1 шт., палатка туристическая – 11 шт., термос Multi 1,8л -1 шт, палка гимнастическая – 18 шт. ,перекладина – 2 шт., сетка волейбольная – 2 шт., сетка теннисная – 2 шт., скакалка – 6 шт., скамейка гимнастическая – 3 шт.,стенка гимнастическая – 18 шт., канат для лазания – 1 шт., эспандер плечевой – 10 шт., доска шахматная - 3 шт., шашки - 18шт., пневматическая винтовка МОД 312 – 1 шт.Технические средства: магнитофон Снежить – 1 шт., станок Ski-Skate для подготовки лыж - 1 шт.

Тренажерный зал

для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: тренажер TotalTrainer – 1 шт.,жим от груди М7-1001 – 1 шт., тренажер сгибания ног М7-2004 – 1 шт.,велотренажер - 13шт., жим лежа под углом 45-градусов FM-1024С – 1 шт., беговая дорожка TorneoNota Т-307 – 1 шт., горизонтальный велотренажер HouseFit HB-8150R – 1 шт., передвижной функциональный тренер для рук FM-1003 – 1 шт.тренажер для мышц живота Bradex «Двойной удар» – 1 шт., силовой тренажер WEIDER ULTIMATE BODY WORKS – 1 шт.

Баскетбольная площадка

для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: стойка баскетбольная Г-образная уличная со щитом игровым антивандальным (сталь) 108х105 см – 4 шт. Часть баскетбольной площадки выделена для полосы препятствий, оборудованной следующими элементами: лабиринт, полузакопанные шины-препятствия – 12 шт., бревно, рукоход.

Волейбольная площадка

для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: стойка волейбольная стационарная – 4 шт.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, в том числе для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: гимнастическая стенка – 3 шт., турник навесной – 2 шт., брусья консольные для отжимания – 1 шт., доска меловая – 1 шт., тренажер многофункциональный «HouseFit» – 1 шт., тренажер для ног «HouseFit» – 1 шт.,

тренажер для пресса «Торнео» – 1 шт., тренажер для пресса «Харламов спорт» – 1 шт., тренажер для спины «Гипертензия» «Харламов спорт» – 1 шт.,

скамья универсальная «Харламов спорт» – 1 шт., тренажер-рама универсальный «Clubline» – 1 шт., тренажер блочный для рук «Hard» – 1 шт.

Технические средства: приносной ноутбук с мультимедиа проектором и переносным экраном.

Наглядные пособия.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Ерёмина Л. В.

Спортивные игры в вузе. Волейбол: Учебно-методическое пособие по элективным дисциплинам по физической культуре (раздел «Спортивные игры. Волейбол») для студентов всех специальностей вузов культуры

Челябинский государственный институт культуры, учебно-методическое пособие 2018

2. Соколовская С. В.

Психология физической культуры и спорта: учебное пособие для ВПО

Издательство "Лань" учебное пособие, 2020

3. Рубин В. С.

Разделы теории и методики физической культуры:

Издательство "Лань" учебное пособие, 2020

4. Балашова В. Ф.

Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре

Издательство "Лань" монография, 2020

5. Ериков В. М., Никулин А. А.

Адаптивная физическая культура. Краткий словарь терминов: учебное пособие для ВО

Издательство "Лань" учебное пособие, 2020

6. Власов В.Н.

[Врачебный контроль в адаптивной физической культуре. Практикум: учебное пособие](#)

Издательство "Лань" учебное пособие, 2019 <https://e.lanbook.com/book/142495>

<https://e.lanbook.com/book/142495> 10. Бурмистров Д.А.

[Реабилитация при болях в спине средствами силовой тренировки: монография](#)

Издательство "Лань"

Лечебная физическая культура монография, 2018

7. Белоцерковский З.Б.

[Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов: учебное пособие](#) Издательство "Лань"

Определение физической работоспособности у занимающихся физической культурой учебное пособие, 2019

8. Жирков А.М., Подопригора Г.М., Цуцунава М.Р.

[Здоровый человек и его окружение. Междисциплинарный подход: Учебное пособие](#)

Издательство "Лань"

Физическая культура и гармония учебное пособие, 2019

Дополнительные источники

1. Корольков А. Н.

[Межпредметные аспекты школьного физического воспитания](#)

Издательство "Лань"

Мотивации школьников к занятиям физической культурой монография, 2020

2. Белоцерковский З.Б., Любина Б.Г.

[Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов \(норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам\): учебное пособие](#) Издательство "Лань"

**ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ У СПОРТСМЕНОВ И ЗАНИМАЮЩИХСЯ
МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ** учебное пособие, 2019

3. Михалёнок Е. В., Александрович И. Л.

[Лыжный спорт и методика преподавания. Курс лекций: учебник для вузов](#)

Издательство "Лань" учебник

4. Мальков О. А., Говорухина А. А., Новоселова А. А., Багнетова Е. А.

Первая помощь: учебное пособие: направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), 49.03.02 Адаптивная физическая культура, направленность; Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

Сургутский государственный педагогический университет, 2019

5. Магомедов Р. Р., Голякова Н. Н., Голяков О. А.

Фитбол-аэробика и степ-аэробика: Учебно-методическое пособие для студентов направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) "Физическая культура", направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профили) "Физическая культура" и "Безопасность жизнедеятельности", специальностей среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, 49.02.02 Адаптивная физическая культура

Ставропольский государственный педагогический институт 2019

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

*Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов
специальной медицинской группы.*

1. Бег 100 метров (юноши и девушки) – без учета времени.
2. Бег 2000 метров девушки – без учета времени.
3. Бег 3000 метров юноши – без учета времени.
4. Прыжки в длину с места юноши – 200 см, прыжки в длину с места девушки – 150 см.
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке юноши – 15 раз.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке девушки – 8 раз.
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши, девушки) – 15 раз.
8. Бег на лыжах юноши – 3000 м., девушки – 2000 – без учета времени.
9. Бросок мяча в баскетбольную корзину 10 попыток – 3 попадания.

*Контрольные тесты для оценки физической подготовленности
студентов основной медицинской группы.*

Вид упражнений	Оценки 2 – й год обучения					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м.	14,0	14,5	15,2	16,5	17,0	17,5
Бег 400 м.	69	71	73	85	87	90
Бег 500 м.				1,50	2,00	2,10
Бег 1000 м.	3,40	3,50	4,00	5,30	5,45	6,15
Бег 2000 м.	9,00	9,30	10,00	11,30	12,00	12,30
Бег 3000 м.	13,30	14,30	15,30	-	-	-
Метание гранаты 500 гр. юноши	36	34	30	-	-	-
Метание мяча девушки	-	-	-	29	27	23
Прыжки в длину с места	2,30	2,20	2,10	1,80	1,70	1,60
Прыжки в длину с разбега	4,30	4,20	4,00	3,40	3,20	3,00
Прыжки в высоту с разбега	1,35	1,25	1,20	1,15	1,10	1,00
Подтягивание	11	9	7	15	12	9
Сгибание рук на брусьях	12	10	8	-	-	-
Сгибание рук от лавки	-	-	-	18	14	10
Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.	35	30	26	34	29	24
Скакалка на 2-х ногах за одну минуту	140	130	120	130	120	100
Бег на лыжах девушки 3 км	-	-	-	20	21	22
Юноши 5 км	25	27	29	-	-	-
Марш бросок девушки 3 км (мин.)	-	-	-	19	20	21
Марш бросок юноши 5 км (мин.)	27	28	29	-	-	-
Волейбол (боковая нижняя подача 6 попыток)	4	3	2	4	3	2
Верхняя передача мяча в стенку (раз)	40	30	20	40	30	20
Нижний прием в	40	30	20	40	30	20

стенку						
Баскетбол (ловля и передача 9 способов) (сек)	23	26	28	23	26	28
Ведение мяча (левой рукой, правой рукой, слева на право) в зале 20 метров (сек)	40	45	50	44	50	1,00
Штрафной бросок 6 попыток	4	3	2	3	2	1
Настольный теннис (подача) кол-во раз	10	8	6	10	8	6
Настольный теннис (игра открытой ракеткой) кол-во раз	10	8	6	10	8	6
Настольный теннис (игра закрытой ракеткой) кол-во раз	12	10	8	12	10	8
Лазание по канату (сек.)	9	11	13	Без учета времени	-	-
Полоса препятствий	1,00	1,10	1,20	-	-	-

*Контрольные тесты для оценки физической подготовленности
студентов основной медицинской группы.*

Вид упражнений	Оценки 3 – й год обучения					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м.	13,8	14,2	14,8	16,0	16,5	17,0
Бег 400 м.	66	69	72	81	85	88
Бег 500 м.				1,45	1,50	2,00
Бег 1000 м.	3,30	3,40	3,50	5,20	5,40	6,00
Бег 2000 м.	8,50	9,15	9,45	11,00	11,30	12,00
Бег 3000 м.	13,00	14,00	15,00	-	-	-
Метание гранаты 500 гр. юноши	38	36	32	-	-	-
Метание мяча девушки	-	-	-	29	27	24
Прыжки в длину с места	2,40	2,30	2,20	1,80	1,70	1,60
Прыжки в длину с разбега	4,40	4,30	4,10	3,50	3,30	3,10
Прыжки в высоту с разбега	1,40	1,30	1,20	1,20	1,15	1,05
Подтягивание	12	10	8	17	13	10
Сгибание рук на брусьях	14	12	10	-	-	-
Сгибание рук от лавки	-	-	-	20	16	12
Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.	40	35	30	37	32	27
Скакалка на 2-х ногах за одну минуту	150	130	120	140	130	120
Бег на лыжах девушки 3 км	-	-	-	19	20	21
Юноши 5 км	24	26	28	-	-	-
Марш бросок девушки 3 км (мин.)	-	-	-	18	19	20
Марш бросок юноши 5 км (мин.)	26	27	28	-	-	-
Волейбол (прямая верхняя подача 6 попыток)	4	3	2	3	2	1
Верхняя передача мяча в стенку (раз)	50	40	30	50	40	30
Нижний прием в	50	40	30	50	40	30

стенку						
Баскетбол (ведение два шага бросок) 5 попыток (кол-во попаданий)	3	2	1	3	2	1
Ведение мяча (левой рукой, правой рукой, слева на право) в зале 10 метров (сек)	22	25	27	23	25	30
Штрафной бросок 6 попыток	4	3	2	4	3	2
Настольный теннис (подача) кол-во раз	10	8	6	10	8	6
Настольный теннис (игра открытой ракеткой) кол-во раз	14	12	10	12	10	8
Настольный теннис (игра закрытой ракеткой) кол-во раз	14	12	10	12	10	8
Лазание по канату (сек.)	8	10	12	Без учета времени	-	-
Полоса препятствий (сек.)	45	55	1,10	-	-	-