

Министерство культуры Республики Татарстан
ГАПОУ «Казанский техникум народных художественных промыслов»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СГ. 04 по дисциплине: «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности: 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология
изготовления изделий легкой промышленности (по видам)

г. Казань, 2025

РАССМОТРЕНА
ПЦК _____

Протокол № 4
от « 9 » 01 2015 г
Председатель
Д.Н. Яруллин

УТВЕРЖДЕНА
Методическим советом

Протокол № 9
от « 23 » август 2015 г
Председатель
Д.Н. Яруллин /Д.Н. Яруллин/

Организация-разработчик: ГАПОУ «Казанский техникум народных художественных промыслов»

Разработчик: _____ - преподаватель ГАПОУ «Казанский техникум народных художественных промыслов»

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам). Рабочая программа предназначена для преподавателей, осуществляющих подготовку специалистов по специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам).

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ О ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена специальности по специальности:

29.02.10 – Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам изучения дисциплины:

освоение основ физической деятельности с общефизической и спортивно оздоровительной направленностью.

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.

Требования к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

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

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

ОК 09 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности

ОК 10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ОК 11 Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере

1.4. Количество часов на изучение рабочей программы общепрофессиональной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
Лекции	-
практические занятия	168
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Рабочий тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Глава 1.		16	
Раздел 1 Тема 1.1.1. Основы знаний Легкая атлетика	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.	2	1
Тема 1.1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Содержание практических занятий 1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.	4	2
Тема 1.1.3. Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	Содержание практических занятий 1. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	2	2
Тема 1.1.4. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3х10м.	Содержание практических занятий 1. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.	2	2
Тема 1.1.5. Техника выполнения прыжков в длину с места.	Содержание практических занятий 1. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	2	2
Тема 1.1.6. Выполнение прыжков в длину.	Содержание практических занятий 1. Техника выполнения тройного прыжка. «Легкая атлетика» - сдача контрольных нормативов.	2 2	2 2
Глава 2 Спортивные игры			

Раздел 2. Волейбол	Содержание практических занятий			20	
Тема 2.2.1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.	1.	Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	2		2
Тема 2.2.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Содержание практических занятий				
	1.	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	2		2
Тема 2.2.3. Совершенствование передачи мяча	Содержание практических занятий				
	1	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	2		2
Тема 2.2.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	Содержание практических занятий				
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2		2
Тема 2.2.5. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.	Содержание практических занятий				
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	2		2
Тема 2.2.6. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	Содержание практических занятий				
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	2		2
Тема 2.2.7. Подача мяча по зонам.	Содержание практических занятий				
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2		2

Тема 2.2.8. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	Содержание практических занятий				
	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	2	2	
Тема 2.2.9. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	Содержание практических занятий				
	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. «Волейбол» - сдача контрольных нормативов.	2	2	
Раздел 3 Баскетбол				16	
Тема 3.3.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	Содержание практических занятий				
	1.	Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	2	2	
Тема 3.3.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	Содержание практических занятий				
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	2	2	
Тема 3.3.3. Совершенствование техники ведения мяча.	Содержание практических занятий				
	1.	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	2	2	
Тема 3.3.4. Выполнение приемов выбивания мяча.	Содержание практических занятий				
	1.	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	2	
Тема 3.3.5. Техника выполнения бросков мяча	Содержание практических занятий				
	1.	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	2	2	
Тема 3.3.6.	Содержание практических занятий				

Совершенствование техники бросков мяча	1.	Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.	2	2
Тема 3.3.7.	Содержание практических занятий			
Совершенствование техники ведения мяча	1.	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2	2
	Зачёт по видам спорта.			
Глава 4 Раздел 4. Лыжная подготовка	Содержание практических занятий			
Тема 4.4.1.				
Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	1.	Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	2	2
Попеременные лыжные ходы				
Тема 4.4.2.	Содержание практических занятий			
Одновременные лыжные ходы	1.	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	2	2
	2.	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	2	2
Тема 4.4.3. Коньковый ход	Содержание практических занятий			
	1.	Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Прохождение дистанции.	2	2
	2.	Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.	2	2
Тема 4.4.4.	Содержание практических занятий			
Способы перехода с хода на ход	1.	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	2	3
Тема 4.4.5.	Содержание практических занятий			
Способы преодоления подъемов и спусков	1.	Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуелочкой, лесенкой.	2	2

Тема 4.4.6. Способы торможений	Содержание практических занятий				
	1.	Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	2	2	
Тема 4.4.7. Прохождение дистанции	Содержание практических занятий				
	1.	Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км.	2	2	
		«Лыжная подготовка» - сдача контрольных нормативов.	2	3	
Раздел 5. Мини-футбол	Содержание практических занятий			18	
	1.	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.	2	2	
Тема 5.5.2. Выполнения ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	Содержание практических занятий				
	1.	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2	2	
Тема 5.5.3. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	Содержание практических занятий				
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	2	2	
Тема 5.5.4. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	Содержание практических занятий				
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	2	2	
Тема 5.5.5. Выполнение упражнений с передачей мячей.	Содержание практических занятий				
	1.	Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат».	2	2	
Тема 5.5.6.	Содержание практических занятий				

Ведение мяча.	1.	Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении, игра «квадрат».	2	2
Тема 5.5.7. Техника игры вратаря.	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря.	2	2
Тема 5.5.8. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении.	2	2
	«Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов			2 3
Глава 6 Раздел 6. Гимнастика	Содержание практических занятий			12 2
	1.	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	2	2
	2.	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	2	2
Тема 6.6.2. Общеразвивающие упражнения	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	2	2
Тема 6.6.3. Акробатические упражнения	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувыроков вперед и назад.	2	2
	2.	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полу шпагат).	2	2
	«Гимнастика» - сдача контрольных нормативов.			2 3
Раздел 6.6.4.	Содержание практических занятий			4
Контрольные нормативы	1.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Сдача контрольного норматива. Подтягивание Челночный бег 10*10	2	3
	2.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Поднимание туловища за 30 с. Прыжки на скакалке за 2 мин	2	3

	3.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Наклоны, вперед сидя на полу. Бег 1000 метр	2	3
Зачёт		Д/З		3
Всего:		Обязательная аудиторная учебная нагрузка:	168	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

Оборудование спортивного комплекса:

- спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 30 чел. в час;
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь.

Наименование материальных ценностей	Кол-во
Мяч волейбольный	5
Мяч футбольный	5
Мяч баскетбольный	5
Турник навесной	2
Лыжи	15
Лыжные палки	15
Сетка волейбольная	1
Вратарская форма	2
Теннисный стол	2
Скакалки	6
Баскетбольная форма	5
Волейбольная форма	5
Шиты баскетбольные	2

3.2. Информационное обеспечение обучения Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для студентов

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
3. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
4. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
5. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
6. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
7. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
8. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
9. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
10. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.
11. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики). М.: Лань, 2019. 104 с.
12. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.

Для преподавателей

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2019.
2. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2020.
3. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2019.
4. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2019.
5. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско- молодежных групп. — Кострома, 2019.
6. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с

молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2020.

Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2019

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.

Обязательные тесты по общей и профессиональной физической подготовке

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег - 100 м.
2. Тест на силовую подготовленность: для юношей - подтягивание на перекладине; для девушек - отжимание от гимнастической скамейки, поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову.
3. Тест на общую выносливость: для юношей - бег 3000 м, для девушек – 1500м;
4. Тесты по ППФП (разрабатываются учебным заведением по каждой специальности).

Настоящие тесты принимаются в начале учебного года как контрольные, а в конце - как определяющие сдвиг за прошедший период.

Зачетные нормативы определяются с учетом подготовки студентов. Критерием оценки должно быть повышение результатов по отношению к первоначальному тестированию.

Учебные нормативы для контроля практических навыков студентов основной медицинской группы

№	Виды упражнения	Оценка, результат					
		Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100м	13.8	14.6	15.0	16.2	17.0	18.0
2	Бег 500м	1.30	1.40	1.50	2,1	2.2	2.5
3	Бег 1000м	3.30	3.50	4.20	4.00	4.20	4.40
4	Бег 2000м				11.00	12.00	13.00
5	Бег 3000м	13.00	14.00	15.00			
6	Прыжки в длину с разбега (см)	440	400	370	360	340	300
7	Прыжки в высоту с разбега (см)	1.25	1.15	1.05	1.10	1.00	0,90
8	Метание гранаты 700гр (м)	28	26	24			

9	Метание гранаты 500гр (м)				20	15	11
10	Метание набивного мяча Юноши 2кг (см) Девушки 1кг (см)	780	600	480	600	500	400
11	«Челночный бег» 4x9 м (сек.)	9.7	10.0	10.3	10.3	10.6	11.1
14	Кросс Юноши 3000м Девушки 2000м	15.30	16.30	17.30	11.00	12.20	13.20

**Тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов
основной медицинской группы**

№	Наименование тестов	Оценки, нормативы					
		Юноши			Девушки		
		низ кий	средн ий	высо кий	низ кий	сред ний	высо кий
1	Прыжки через скакалку за 30 сек. (кол-во раз)	40	50	60	50	60	70
2	Подтягивание – юноши (кол-во раз) Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	4	8	12	8	12	16
3	Поднимание и опускание туловища, руки за головой – девушки (кол-во раз)				20	24	28

4	Прыжки в длину с места (см)	200	205	210	160	170	190
5	Наклон вперед из положения стоя	5	9-12	15	7	12-14	16
6	Бег на месте с высоким подниманием коленей за 10сек., руки движутся как при беге (кол-во шагов)	16	18	20	15	17	20

Тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов подготовительной медицинской группы

№	Наименование тестов	Оценки, нормативы					
		Юноши			Девушки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Прыжки через скакалку за 30 секунд (кол-во раз)	40	54	64	46	54	64
2	Подтягивание – юноши (кол-во раз) Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	3	6	9	6	8	12
3	Поднимание и опускание туловища, руки за				10	16	22

	головой – девушки (кол-во раз)						
4	Прыжки в длину с места (см)	180	190	200	140	150	160
5	Наклон вперед из положения стоя	4	8	12	6	10	14
6	Бег на месте с высоким подниманием калений за 10секунд, руки движутся как при беге (кол-во шагов)	14	16	18	12	16	18