

Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

РАССМОТРЕНО

На заседании

Педагогического совета

Протокол № 2

от « 02 » 07 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБОУ

«АУТ СПб ГБОУ»

А.М. Кривоносов

2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования

40.02.01 ПРАВО И ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

*(социально-экономический профиль)*

заочная форма обучения

Санкт-Петербург  
2021 г.

## Содержание

### **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## 1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение теоретического и физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса направленного на обучение самостоятельной мотивационной двигательной деятельности студента с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей здоровья.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено двумя содержательными линиями приобретения знаний по:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельности с прикладной ориентированной подготовкой;

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия характеризуется направленностью на обеспечение достаточного уровня знаний по формированию физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

**1.Теоретический раздел**, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

## 2. Практический раздел,

обеспечивающего:

- овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности,
- знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья,
- формирование у студентов знаний по определению уровня физической подготовленности и профессиональной активности,
- приобретению опыта творческой практической деятельности,
- развитию самостоятельности в физической культуре в целях достижения физического совершенства,
- повышению уровня физического состояния организма в применении знаний в развитии функциональных и двигательных способностей, направленному на формирование качеств и свойств личности;

содействующего:

формирование знаний по развитию жизненно и профессионально важных физических качеств и способностей,

- развитию самостоятельности в физической культуре в целях достижения физического совершенства,

- формированию качеств и свойств личности.

**2.3. контрольный**, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

**Профессиональная направленность** образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Материал рабочей учебной программы включает формирование основ физической культуры личности.

### МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» реализуется в общеобразовательном цикле учебного плана ППСЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.



В учебных планах ППССЗ дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• *личностных:*

- Л1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- Л2. Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- Л3. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- Л4. Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- Л5. Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- Л6. Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- Л7. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Л8. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Л9. Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- Л10. Готовность к служению Отечеству, его защите;

• *метапредметных:*

- М1. Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные

действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М2. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, методико-практических учебно-методических и учебно-тренировочных занятий, в области экологии, истории, информатики, физики, химии и ОБЖ;

М4. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

М5. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности.

М6. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных.

• **предметных:**

П1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен

**знать:**

1. основные понятия и термины, используемые в физической культуре;

2. значение физической культуры для формирования личности;

3. технику безопасности при занятиях физическими упражнениями
4. влияние занятий на достижение жизненного успеха
5. методики эффективных и экономичных способов овладения важными умениями и навыками (ходьбой, бегом, плаванием и др.)
6. основные технические и тактические действия игрока в спортивных играх (баскетбол, волейбол, городки, бадминтон)
7. историю возникновения, правила спортивных игр и судейства (баскетбол, волейбол, городки, бадминтон).

**уметь:**

1. выявлять индивидуальные особенности для индивидуального выбора физических упражнений;
2. самостоятельно осуществлять физкультурную деятельность для участия в различных спортивных играх (игровую, судейскую);
3. подбирать и выполнять комплексы общей физической подготовки;

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы</b>	<i>177</i>
в том числе:	
<b>Учебные занятия</b>	<i>4</i>
из них:	
практические занятия	<i>2</i>
<b>Промежуточная аттестация:</b>	
Дифференцированный зачёт	
<b>Самостоятельная работа по подготовке к учебным занятиям</b>	<i>173</i>



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

Наименование раздела и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельные работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<p><b>Тема 1. Основы физической культуры.</b></p> <p><b>Тема 1.1.. Основные понятия физической культуры</b></p> <p><b>Тема 1.2.. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Физическая культура и ее основные компоненты. Адаптивная физическая культура и ее компоненты. Средства физической культуры. Ценности физической культуры. Физическое воспитание. Средства физического воспитания. Физическое развитие. Физическое самосовершенствование, самообразование, саморазвитие. Физическая культура в системе среднего профессионального образования. Влияние занятий физическими упражнениями в достижении человеком жизненного успеха. Техника безопасности на учебных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</p>	<p>28</p> <p>2</p>	<p>2</p>
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p><b>Самостоятельная работа 1.</b></p> <p>Выполнение тестовых заданий на тему «Основные понятия физической культуры и ее составляющие» (вводный)</p> <p><b>Самостоятельная работа 2.</b></p> <p>1. Изучение теоретического учебного материала по теме Основные понятия физической культуры.</p> <p>2. Ответы на контрольные вопросы по теме.</p> <p><b>Самостоятельная работа 3.</b></p> <p>1. Изучение теоретического учебного материала по теме Физическая культура в</p>	<p>26</p> <p>6</p> <p>10</p> <p>10</p>	



	<p>общекультурной подготовке студентов.</p> <p>2. Ответы на контрольные вопросы по теме.</p>		
<p><b>Тема 2. Основы построения самостоятельного занятия физическими упражнениями</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Методика и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика проведения самостоятельных занятий оздоровительным ходьбой, бегом и плаванием, общеразвивающими упражнениями. Утренняя гигиеническая гимнастика. Цель, задачи, методы и приемы проведения УГГ, последовательность упражнений, подбор средств ФК для составления комплексов упражнений УГГ.</p>	<p><b>30</b></p> <p>-</p>	
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p>	<p><b>30</b></p>	
	<p><b>Самостоятельная работа 4.</b></p> <p>Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание и др.).</p> <p>1. Изучение теоретического учебного материала по теме Методика и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика проведения самостоятельных занятий оздоровительным бегом и плаванием, общеразвивающими упражнениями.</p> <p>2. Проведение исследования по наиболее приемлемым системам упражнений или видов спорта для индивидуальных занятий.</p> <p>3. Подбор средств физической культуры для освоения по индивидуальным особенностям.</p>	<p><b>20</b></p>	
	<p><b>Самостоятельная работа 5</b></p> <p>Методика составления комплексов упражнений самостоятельных занятий гигиенической</p>	<p><b>10</b></p>	

	направленности. 1. Изучение лекционного материала по теме «Утренняя гигиеническая гимнастика» 2. Составление комплекса упражнений и профилактических действий УГГ.		
<b>Тема 3. Спортивные игры.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Баскетбол:</b> Понятие игры «Баскетбол». История игры в баскетбол. Технические и тактические действия игроков. Правила игры в баскетбол. Правила судейства. Развитие физических качеств средствами специальной подготовки. Оборудование и инвентарь.</p> <p><b>Волейбол.</b> Понятие игры «Волейбол». История игры в волейбол. Технические и тактические действия игроков. Правила игры в волейбол. Правила судейства. Развитие физических качеств средствами специальной подготовки. Оборудование и инвентарь.</p> <p><b>Бадминтон:</b> Понятие игры «Бадминтон». История игры в бадминтон. Технические и тактические действия игроков. Правила игры в бадминтон. Правила судейства. Развитие физических качеств средствами специальной подготовки. Оборудование и инвентарь.</p> <p><b>Городошный спорт (Городки):</b> Понятие игры «Городошный спорт». История возникновения городошного спорта. Оборудование и инвентарь. Основные технические и тактические действия игроков. Правила игры.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p><b>Самостоятельная работа 6.</b></p> <p>1. Изучение теоретического учебного материала по теме «Баскетбол».</p> <p>2. Тестовый опрос по теме «Баскетбол»</p> <p><b>Самостоятельная работа 7.</b></p>	40	
		40	
		10	
		10	

	1.Изучение теоретического учебного материала по теме «Волейбол». 2. Тестовый опрос по теме «Волейбол».		
	<b>Самостоятельная работа 8.</b> 1.Изучение теоретического учебного материала по теме «Бадминтон». 2. Тестовый опрос по теме «Бадминтон».	10	
	<b>Самостоятельная работа 9.</b> 1.Изучение теоретического учебного материала по теме «Городошный спорт». 2. Тестовый опрос по теме «Городошный спорт».	10	
<b>Тема 4. Обобщение изученного.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Повторение учебного материала Основные понятия физической культуры.</b> Физическая культура в общекультурной подготовке студентов <b>Основы построения самостоятельного занятия физическими упражнениями.</b> Методика и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика проведения самостоятельных занятий оздоровительным бегом и плаванием, общеразвивающими упражнениями. Утренняя гигиеническая гимнастика. Цель, задачи, методы и приемы проведения УГГ, подбор средств ФК для составления комплексов упражнений УГГ. Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Бадминтон. Городошный спорт (Городки).	20	
<b>Самостоятельная работа 10.</b>			
<b>Домашняя контрольная работа</b>	<b>Итоговый тестовый опрос</b>	77	
<b>Дифференцированный зачет</b>		2	



## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Теоретическая часть</b>		
<p><b>Раздел 1. Тема 1. Основы физической культуры.</b></p> <p><b>Раздел 1. Тема 2. Основы построения самостоятельного занятия физическими упражнениями</b></p> <p><b>Раздел 2. Тема 2.3. Спортивные игры.</b></p>	<p>Знание основных понятий физической культуры и адаптивной физической культуры.</p> <p>Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности.</p> <p>Владение знаниями техники безопасности при занятиях физическими упражнениями</p> <p>Знание форм и содержание физических упражнений.</p> <p>Знание влияния занятий физической культурой на достижение жизненного успеха.</p> <p>Умение составления комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Знание значение и функциональной целесообразности ее выполнения в жизни студента и профессиональной деятельности.</p> <p>Знание правил спортивных игр, технических и тактических действий игроков.</p>	<p>Тестовый опрос</p> <p>Комплекс упражнений УГГ</p> <p>Анализ результатов тестирования (выводы)</p>
<b>Практическая часть</b>		

<p>Методико-практические самостоятельные работы и домашняя контрольная работа</p>	<p>Умение самостоятельно организовывать занятия физическими упражнениями гигиенической направленности.</p> <p>Умение составлять конспекты самостоятельных занятий гигиенической направленности.</p> <p>Знания методов и средств, способствующих развитию физических качеств и укреплению здоровья.</p> <p>Знания методик овладения основными жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег и др.)</p> <p>Внесение коррекций в содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями по результатам знаний индивидуальных особенностей.</p> <p>Приобретение опыта творческой практической деятельности.</p> <p>Умение проведения анализа выполненных тестирований.</p>	<p>- оценка за представление презентаций по темам</p> <p>- оценка за умение самостоятельного составления и выполнения комплексов упражнений по темам занятий</p> <p>- оценка логичность представления анализа по результатам тестирования, исследования и умение формулировать выводы</p> <p>- оценка за представление и обоснование подобранной информации и наглядного материала по заданной теме, полнота изложения собственной точки зрения.</p> <p>- практические задания выполнены на основе обобщения и практического применения теоретических знаний</p>
---	---	--

Для письменных работ

оценка	Показатели выполнения
5	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов
4	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета.
3	Работа правильно выполнена не менее 2/3 всей или допущено не более одной грубой ошибки и двух недочетов.
2	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено 50% всей работы

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ  
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА»**

Перечень рекомендуемых учебных изданий,  
Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

Кузнецов В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Виленский М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры : учебник / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Физическая культура : учебное пособие / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы. Базовый уровень : учебник / В.И. Лях.- 8-е изд.- Москва : Просвещение, 2020.- 271 с. : ил. — 25 экз.

Дополнительная литература

Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Туревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 793 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.



Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 531 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

#### Интернет-ресурсы:

Образовательная платформа «Юрайт» - (электронный ресурс) – <https://biblio-online.ru>

Электронно-библиотечная система «BOOK.RU» - (электронный ресурс) – [www.book.ru](http://www.book.ru)

#### *Материально-техническое обеспечение дисциплины*

1. Учебные аудитории, оборудованные комплектом мебели и доской.
2. Комплект проекционного мультимедийного оборудования.
3. Библиотека с информационными ресурсами на бумажных и электронных носителях.
4. Электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

**Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений,  
развитию двигательных качеств для обучающихся и студентов основной  
медицинской группы здоровья учебных заведений СПО на базе 9 классов.**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3
	Д	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	29	25	23	32	28	25
	Д	18	13	11	21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	5	4	3	6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15	30	25	20

Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8	15	12	10
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	27	30	32	25	27	30
	Д	21	21,5	23	20	21	21,5



**Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений,  
развитию двигательных качеств  
для обучающихся и студентов подготовительной медицинской группы здоровья  
учебных заведений СПО на базе 9 классов.**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,4	15,0	15,5	14,0	14,4	15,0
	Д	17,5	18,0	18,5	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,50	4,0	4,10	3,40	3,50	4,0
	Д	2,0	2,15	2,30	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,3	15,0	15,20	13,5	14,3	15,10
	Д	12,0	12,5	13,0	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,0	1,90	1,70	2,15	2,0	1,90
	Д	1,60	1,50	1,30	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,0	3,80	3,60	4,30	4,0	3,80
	Д	3,20	3,0	2,80	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,20	1,15	1,05	1,25	1,20	1,10
	Д	1,0	90	80	1,10	1,05	90
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	25	23	21	28	25	23
	Д	13	11	10	18	15	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	25	20	17	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	9	7	6	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	25	20	17	35	30	20
	Д	8	6	5	11	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
	Д	6/6	5/5	4/4	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	6	4	3	7	6	5
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,4	8,7	8,9	8,0	8,4	8,7
	Д	9,3	9,7	9,9	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	4	3	2	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	20	15	13	25	20	15

Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	10	8	6	12	10	8
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	30	32	35	27	30	32
	Д	21,5	23	25	21	21,5	23