

Департамент образования и науки Кемеровской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Осинниковский горнотехнический колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

г. Осинники, 2017

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

Организация-разработчик: Государственное профессиональное образовательное учреждение «Осинниковский горнотехнический колледж»

Программу разработали преподаватели физической культуры:

Бабаян Инна Николаевна, Лесников Сергей Дмитриевич

Согласовано на заседании ЦМК  
естественно-научных дисциплин  
от « 21 » 06 2017 г.  
\_\_\_\_\_ А.Н. Грищенко

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УВР ГПОУ ОГТК  
Г.И. Образцова  
« 21 » 06 2017 г.

**Рабочая программа рассмотрена и одобрена учебный год.**

Протокол №6 заседания методического совета

---

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО: 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл индекс ОГСЭ.06

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

#### Базовая часть:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

*уметь:*

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

*знать:*

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

–

#### Вариативная часть: не предусмотрена

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование общих компетенций:

- ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;

самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>344</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>172</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>172</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>172</i>
<b>Промежуточная аттестация:</b> в форме зачёта – 3,5 в форме дифференцированного зачёта –4, 6, 7	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Спортивная гимнастика</b>	<b>28</b>	<b>2</b>
	<p><b>Умения:</b> выполнять гимнастические элементы на снарядах, подтягивание, отжимания из различных положений, упражнения для развития брюшного пресса; выполнять контрольные нормативы согласно требованиям программы</p> <p><b>Знания:</b> организации самостоятельных занятий гимнастикой, основ личной гигиены при занятиях гимнастикой; предупреждение травматизма при занятиях гимнастикой, умение страховки и само страховки на снарядах, предупреждение травматизма, организации и проведения соревнований</p>		
Тема 1.1.	Строевая подготовка	4	
Тема 1.2.	Прикладные и общеразвивающие упражнения	6	
Тема 1.3.	Совершенствование гимнастических элементов в висах, упорах, подъемы, стойки	6	
Тема 1.4.	Совершенствование техники вольных упражнений	6	
Тема 1.5.	Совершенствование техники опорного прыжка	6	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Индивидуальные занятия в спортивных секциях</li> <li>2. Подготовить комплекс упражнений для развития гибкости, силы, координации;</li> <li>3. Выполнить специальные упражнения для укрепления мышц спины;</li> <li>4. Выполнить комплекс специальных прыжковых упражнений;</li> <li>5. Выполнить комплекс упражнений для развития силы и координации движений;</li> <li>6. Выполнить комплекс упражнений для укрепления мышц пресса и спины;</li> <li>7. Техника выполнения гимнастических элементов на снарядах</li> </ol>	29	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Плавание</b>	<b>50</b>	<b>2</b>
	<p><b>Умения:</b> выполнять движения рук и ног на суше и на воде; выполнять скольжения на груди и на спине; выполнять технику ныряния; выполнять контрольные нормативы согласно требованиям программы</p> <p><b>Знания:</b> основ врачебного контроля и допуск врача к занятиям по плаванию; правил поведения на воде; гигиенических требований к занятиям плаванием; предупреждения травматизма и переохлаждения; порядка оказания первой помощи пострадавшему; оздоровительного значения занятий плаванием; правил и организации проведения соревнований</p>		
Тема 2.1.	Совершенствование техники плавания способом «кроль на груди»	12	
Тема 2.2.	Обучение техники плавания способом «кроль на спине»	6	
Тема 2.3.	Техника старта	8	
Тема 2.4.	Техника поворота	8	
Тема 2.5.	Совершенствование техники плавания	8	

Тема 2.6.	Прыжки в воду. Оказание первой помощи утопающему. Нырание.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Индивидуальные занятия в спортивных секциях 2. Составить и выполнить комплекс утренней гимнастики; 3. Закаливание организма; 4. Выполнить упражнения для развития силы гибкости, координации; 5. Составить и выполнить комплекс подводных упражнений, на суше, для плавания способом «кроль на спине». 6. Техника плавания «кроль на спине» 7. Техника старта и поворота при плавании способом « кроль на спине»	39	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>32</b>	<b>2</b>
	<b>Умения:</b> выполнять перемещения приставным шагом, приём мяча снизу, сверху, нападающий удар, блоки, подачи мяча; технично выполнять различные игровые приемы, передавать мяч; вести мяч на месте в движении, броски в кольцо с точек трапеции; выполнять штрафные броски на результат; вести двухстороннюю игру с выполнением всех технических приемов в защите и нападении, выполнять исходные стойки теннисистов, упражнения с мячом, с ракеткой; различные игровые приемы: подачи, удары – накатом, справа, слева. <b>Знания:</b> правил игры в волейбол; варианты схем нападения, защиты; организации и проведения соревнований; личную гигиену, предупреждение травматизма, правил игры в баскетбол; организации и проведения соревнований; личную гигиену, предупреждение травматизма; вариантов различных схем нападения, защиты, правил игры в теннис; организации и проведения соревнований; личной гигиены, предупреждения травматизма; основных стоек, способов держания ракетки		
Тема3.1	Баскетбол: совершенствование техники ведения и передачи мяча с изменением направления	4	
Тема3.2	Баскетбол: совершенствование техники броска мяча со средней и дальней дистанции	4	
Тема3.3	Баскетбол: совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите	4	
Тема3.4	Волейбол: техника и тактика игры в нападении	4	
Тема3.5	Волейбол: техника и тактика игры в защите	4	
Тема3.6	Волейбол: совершенствование игровых действий и развитие физических способностей	5	
Тема3.7	Настольный теннис: совершенствование техники выполнения подачи и приема мяча после подачи	4	
Тема3.8	Настольный теннис: совершенствование игровых действий и развитие технических способностей		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Индивидуальные занятия в спортивных секциях 2. Подготовить комплекс упражнений для развития гибкости, силы, координации; 3. Выполнить специальные упражнения для укрепления мышц спины; 4. Выполнить комплекс специальных прыжковых упражнений; 5. Выполнить комплекс упражнений для развития силы и координации движений; 6. Выполнить комплекс упражнений для укрепления мышц пресса и спины 7. Техника и тактика игры в волейбол 8. Техника и тактика игры в баскетбол 9. Техника и тактика игры настольный теннис	39	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>30</b>	<b>2</b>
	<b>Умения:</b> выполнять технику бега на короткие, средние, длинные дистанции; правильно передать эстафетную палочку; технику прыжков в длину с места и разбега, технику прыжков в высоту; технику метания гранаты с разбега; выполнить контрольные нормативы, согласно программе <b>Знания:</b> организации самостоятельных занятий легкой атлетикой; основ личной гигиены при занятиях легкой атлетикой; предупреждение травматизма при занятиях легкой атлетикой; техники бега – старт, стартовое ускорение; техники отдельных фаз при метании гранаты; техники отдельных фаз при прыжках в длину, в высоту.		
Тема4.1	Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития общей выносливости, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств	2	
Тема4.2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	5	
Тема4.3	Совершенствование техники бега на средние дистанции	5	
Тема4.4	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	5	
Тема4.5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	3	
Тема4.6	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	5	
Тема4.7	Совершенствование техники метания гранаты	2	
Тема4.8	Совершенствование техники эстафетного бега	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Индивидуальные занятия в спортивных секциях 2. Повторить специальные беговые и прыжковые упражнения; 3. Имитация метания гранаты, подбор разбега для метания гранаты; 4. Составление и проведение беговой разминки. 5. Пробегание отрезков 30-50 м со средней и максимальной скоростью; 6. Техника бега на короткие дистанции 7. Техника бега на длинные дистанции 8. Техника эстафетного бега 9. Техника прыжка в высоту 10. Техника метания гранаты	44	

	11.Техника прыжка в длину		
<b>Раздел 5.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>32</b>	<b>2</b>
	<b>Умения:</b> выполнять строевые упражнения на лыжах; имитации отдельных поз на лыжах; технику ходов, подъемов, спусков, поворотов, торможений; выполнять контрольные нормативы, согласно программе <b>Знания:</b> методику подбора лыжной одежды, лыжного инвентаря; особенностей гигиены лыжника; способов предупреждения травм, обморожений и переохлаждения; первой помощи пострадавшему на лыжных соревнованиях		
Тема5.1	Совершенствование техники строевых приемов с лыжами и на лыжах	4	
Тема5.2	Совершенствование техники передвижения на лыжах	10	
Тема5.3	Совершенствование техники подъемов, спусков, торможений, поворотов	8	
Тема5.4	Прохождение дистанций 3 и 5 км с учетом времени	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Индивидуальные занятия в спортивных секциях 2. Повторить технику лыжных ходов; 3. Прохождение до 6 км для развития общей выносливости	21	
	<b>Всего</b>	<b>172</b>	

### Самостоятельная работа студента (СРС)

№	Тема	Вид	Кол-во часов	Содержание	Форма контроля
1	1	Спортивная гимнастика	3	Подготовить комплекс упражнений для развития гибкости, силы, координации;	Проведение разминки с группой; Анализ и оценка действий, обучающихся при проведении разминки с группой; Результативность сдачи нормативов
			3	Выполнить специальные упражнения для укрепления мышц спины;	
			3	Выполнить комплекс специальных прыжковых упражнений;	
			3	Выполнить комплекс упражнений для развития силы и координации движений;	
			3	Выполнить комплекс упражнений для укрепления мышц пресса и спины;	
			3	Техника выполнения гимнастических элементов на снарядах	
			18	Всего	
2	2	Плавание	3	Составить и выполнить комплекс утренней гимнастики;	Результативность сдачи нормативов;
			5	Закаливание организма;	
			3	Выполнить упражнения для развития силы гибкости, координации;	
			3	Составить и выполнить комплекс подводящих упражнений, на суше, для плавания способом «кроль на спине».	
			3	Техника плавания «кроль на спине»	
			3	Техника старта и поворота при плавании способом « кроль на спине»	
			23	Всего	
3	3	Спортивные игры	3	Подготовить комплекс упражнений для развития гибкости, силы, координации;	Анализ и оценка действий, обучающихся при выполнении комплекс упражнений; Анализ и оценка действий, обучающихся при проведении разминки с группой; Результативность сдачи нормативов
			3	Выполнить специальные упражнения для укрепления мышц спины;	
			3	Выполнить комплекс специальных прыжковых упражнений;	
			3	Выполнить комплекс упражнений для развития силы и координации движений;	
			3	Выполнить комплекс упражнений для укрепления мышц пресса и спины	
			3	Техника и тактика игры в волейбол	
			3	Техника и тактика игры в баскетбол	

			3	Техника и тактика игры настольный теннис	
			24	Всего	
4	4	Легкая атлетика.	3	Повторить специальные беговые и прыжковые упражнения;	Результативность сдачи нормативов; результаты соревнований
			2	Имитация метания гранаты, подбор разбега для метания гранаты;	
			3	Составление и проведение беговой разминки.	
			3	Пробегание отрезков 30-50 м со средней и максимальной скоростью;	
			3	Техника бега на короткие дистанции	
			3	Техника бега на длинные дистанции	
			3	Техника эстафетного бега	
			3	Техника прыжка в высоту	
			2	Техника метания гранаты	
			2	Техника прыжка в длину	
			27	Всего	
5	5	Лыжная подготовка	1	Повторить технику лыжных ходов;	Результативность сдачи нормативов
			2	Прохождение до 6 км для развития общей выносливости	
			9	Всего	
6	6	Занятия в спортивных секциях (по выбору обучающегося)	71	Футбол Волейбол (юноши) Волейбол (девушки) Плавание	Результативность сдачи нормативов; результаты соревнований
			71	Всего	
<b>ИТОГО</b>			<b>172</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона, лыжной базы, тира.

Спортивный зал: гимнастические снаряды (кольца, бревно, параллельные и разновысокие брусья, высокая и низкая перекладины, конь, козел гимнастическая стенка), гимнастические маты, баскетбольные кольца, волейбольные сетки, гимнастические скамейки, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, фитболы, теннисные столы, сетки, ракетки, шарик, бадминтонные ракетки и воланы, гимнастические мостики, гранаты, скакалки, шашки, шахматы,

Лыжная база: лыжи, лыжные ботинки, лыжные палочки, лыжная мазь. Открытый стадион: футбольное поле, футбольные ворота, баскетбольная площадка, баскетбольные кольца, волейбольная площадка, волейбольные стойки.

Тир: стойки для стрельбы, пневматическая винтовка, пульки

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, основной и дополнительной литературы**

1. Бишаева А. А. «Физическая культура». Академия, 2017 г.
2. Коробейников Н. К. «Физическое воспитание» М. Высш. Шк. 2012 г
3. Виленский М. Я. «Физическая культура» М. Кнорус, 2013 г.
4. Викулов А.Д. Плавание. Валдисс пресс, 1996 г.
5. Белорусова В.В. Теория физического воспитания. М., 1983 г.
6. Власов А.А. Туризм: учебно-методическое пособие. М., 1987 г.
7. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. Киев: Здоровье, 1986 г.
8. Ильинич В.И. Физическая культура студента. М. 2001 г.
9. Полиевский С.А. Физическая культура и профессия. 2000 г.
10. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. 2013 г.

### 3.3. Требования к организации практических занятий

Для проведения практических занятий на основании медицинских данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности студентов разделяют на основную, подготовительную и специальную группы. На основании данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, студенты распределяются для практических занятий по программе физического воспитания на основную, подготовительную и медицинскую группы.

Название группы	Медицинская характеристика группы	Допускаемая физическая нагрузка
основная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при достаточном физическом развитии и физической подготовленности	Занятия по учебной программе физического воспитания в полном объеме занятий, занятия в одной из спортивных секций, участие в соревнованиях.
подготовительная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточной физической подготовленностью	Занятия по учебной программе физического воспитания при условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму повышенных требований. Дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности и физического развития.
специальная	Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы.	Занятия по специальным учебным программам

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результата обучения
<p>В результате учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией</li> <li>- домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведения календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p><u>Оценка подготовленных студентам фрагментам занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</u></p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Легкая атлетика.</b> Оценка техника выполнений двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентам фрагмента занятия с решением задачи по развитию качества средствами легкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подача, передача, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студента в ходе получения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функции судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задач по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b> Оценка техники пробегания дистанции до 5 км. Без учета времени.</p> <p><b><i>Оценка уровня развития физических качеств, занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходному показателю.</i></b> Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе - начало учебного года, семестра; На выходе - в конце учебного года, семестра, изучение темы программы.</p>

	<p>Тесты <b>по ППФП</b> разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальности/ профессий.</p> <p>Для оценки <b>военно - прикладной физической подготовки</b> проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам: строевой, физической, огневой.</p> <p>Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
--	--

**Контроль** оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения контрольных норм и требований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные занятия)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- оценка наблюдения на практическом занятии; - оценка выполнения контрольных нормативов Зачет Дифференцированный зачет
<b>Знания:</b>	
роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни	- оценка выполнения самостоятельной работы Зачет Дифференцированный зачет

## Девушки

Виды нормативов	2 курс			3 курс			4 курс		
	Оценка			Оценка			Оценка		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1. Бег 100 метров (сек)	16,6	16,9	17,8	16,5	16,8	17,6	16,4	16,8	17,5
2. Бег 500 метров (мин.сек)	1,50	2,00	2,05	1,45	1,55	2,00	1,40	1,55	2,00
3. Бег 1000 метров (мин.сек)	4,30	5,00	5,40	4,25	4,55	5,30	4,20	4,50	5,30
4. Метание гранаты: 500гр	20	18	15	21	19	16	22	20	18
5. Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	330	390	360	340	400	370	350
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (кол.раз)	20	18	15	22	20	15	25	22	18
7. Поднимание туловища из положения лежа руки за голову (кол.раз)	50	40	30	55	45	35	60	50	40
8. Плавание 50м (мин.сек)	1,10	1,15	1,20	1,05	1,10	1,15	1,02	1,08	1,12

## Юноши

Виды нормативов	2 курс			3курс			4 курс		
	Оценка			Оценка			Оценка		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1. Бег 100 метров (сек)	13,8	14,2	14,8	13,6	14,0	14,5	13,5	13,8	14,3
2.Бег 1000 метров (мин.сек)	3,3	3,4	3,55	3,25	3,35	3,5	3,20	3,30	3,45
3.Бег 3000 метров (мин.сек)	13,30	14,0	14,5	13,2	13,5	14,4	13,0	13,4	14,3
4.Метание гранаты: 700 гр. (м)	34	32	30	36	34	32	38	36	34
5. Прыжок в длину с разбега (см)	420	400	380	430	410	390	440	420	400
6. Прыжок в высоту с разбега (см)	135	125	120	140	130	125	145	135	130
7. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	11	9	7	12	10	8	13	11	9
8. Подъем ног к перекладине из веса хватом сверху (кол-во раз)	6	5	4	7	6	5	9	7	6
9. Плавание 50 м (сек.) 100 м (мин, сек.)	45	50	55	42	48	52	40	46	50
10. Марш-бросок 5 км (мин.)	1,4	1,5	2,05	1,38	1,48	2,0	1,36	1,45	1,55

### **Примерные контрольные задания для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы**

1. Бег 100м. (юноши и девушки) - без учета времени
2. Бег 2000м.(девушки),3000м.(юноши)-без учета времени
3. Прыжки в длину с места (девушки и юноши)
4. Подтягивания на перекладине (юноши)
5. поднимания туловища из положения лежа на спине (девушки и юноши)
6. сгибания разгибания рук в упоре лежа (юноши и девушки)
7. плавание без учета времени – 50м. (юноши и девушки)
8. броски мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки)
9. приемы и передача волейбольного мяча (юноши и девушки)
10. метание гранаты (юноши)