

Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение

«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

РАССМОТРЕНО

На заседании

Педагогического совета

Протокол № 4

от « 03 » 07 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ

«АУТСТАТУ»



А.М. Кривоносов

2020 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  
2020 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 самодеятельности 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 самодеятельности 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 ППССЗ 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>	<b>177</b>
в том числе:	
<b>Учебные занятия</b>	<b>4</b>
из них:	
практические занятия	2
<b>Промежуточная аттестация:</b>	
Дифференцированный зачёт	
<b>Самостоятельная работа по подготовке к учебным занятиям</b>	<b>173</b>



## 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
Тема 1. Основы физической культуры.	Содержание учебного материала	28	
Тема 1.1.. Основные понятия физической культуры	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.	2	2
Тема 1.2.. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов	Самостоятельная работа: Самостоятельная работа 1. Выполнение тестовых заданий на тему «Основные понятия физической культуры и ее составляющие» (вводный) Самостоятельная работа 2. 1. Изучение теоретического учебного материала по теме Основные понятия физической культуры. 2. Ответы на контрольные вопросы по теме. Самостоятельная работа 3. 1. Изучение теоретического учебного материала по теме Физическая культура в	26 6 10 10	



	<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>	30	
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p>	30	
	<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>	20	
	<p><b>Самостоятельная работа 5</b></p> <p>Методика составления комплексов упражнений самостоятельных занятий гигиенической</p>	10	

	направленности.. 1.Изучение лекционного материала по теме «Утренняя гигиеническая гимнастика» 2. Составление комплекса упражнений и профилактических действий УТГ.		
<p><b>Тема 3. Спортивные игры.</b></p> <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>	<p><b>40</b></p> <p>-</p>	<p><b>40</b></p> <p><b>10</b></p> <p><b>10</b></p>	

	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. <b>Спортивные игры.</b> Баскетбол. Волейбол. Бадминтон. Городошный спорт (Городки).	<b>20</b>	
<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