

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«СТАРООСКОЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ОГАПОУ СПК)



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОГСЭ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(наименование дисциплины)

для студентов специальности 09.02.05 Прикладная информатика
(по отраслям)

Старый Оскол

Методические рекомендации по выполнению практических работ по учебной дисциплине «Физическая культура» разработаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям) среднего профессионального образования (далее СПО) и предназначены для студентов второго-четвертого курсов очной формы обучения.

Разработчики:

Харитонов Ю.В., руководитель физического воспитания ОГАПОУ СПК
Клышникова М.С., преподаватель физической культуры ОГАПОУ СПК
Сапронов С.И., преподаватель физической культуры ОГАПОУ СПК

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.....	5
ТЕМА 2.1. ГИМНАСТИКА.....	5
ТЕМА 2.2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.....	6
ТЕМА 2.3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ).....	9
ТЕМА 2.4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	11
ТЕМА 2.5. ПЛАВАНЬЕ	15
ТЕМА 2.6. ТУРИЗМ.....	16
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	17
ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	18
ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.....	18

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью физического воспитания студентов колледжа является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
- обеспечение профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей специальности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

ТЕМА 2.1. ГИМНАСТИКА

Практическое занятие №1

История возникновения и развития. Меры безопасности при занятиях гимнастикой

Задание

1. Меры безопасности при занятиях гимнастикой
2. Выполнения комплекса разминки методом круговой тренировки
3. Акробатика: мост, стойка на лопатках, равновесие, кувырок
4. Упражнения на брусьях раскачивание, упор на локтях, сесть ноги врозь, кувырок, соскок махом вперед.
5. Подъем переворот на перекладине, удержание ног в уголке, подтягивание.
6. Упражнение на дисках «Здоровье» Отжимание в упоре лежа от скамейки.
7. Упражнение с обручем.

Практическое занятие №2

Сгибание рук, подтягивание на перекладине. Комплексы УГГ

Задание

1. Строевые приемы на месте и в движении
2. Меры безопасности при занятиях гимнастикой
3. Прыжки на скакалке
4. Выполнения комплекса разминки методом круговой тренировки
5. Акробатика: мост, стойка на лопатках, равновесие, кувырок
6. Сгибание рук от гимнастической скамейки. Подтягивание на перекладине.

Практическое занятие №3

Сгибание рук, подтягивание на перекладине. Комплексы УГГ

Задание

1. Меры безопасности при занятиях гимнастикой
2. Выполнения комплекса разминки методом круговой тренировки
3. Совершенствование подтягивания на высокой перекладине, подъема переворотом
4. Совершенствование сгибания рук, подъема туловища
5. Выполнение комплекса УГГ индивидуально и с группой

Практическое занятие №4

Комплекс УГГ на 32 счета

Задание

1. Значение утренней гимнастики в жизни студента
2. Виды гимнастики
3. Меры безопасности при занятиях гимнастикой
4. Составление комплекса УГГ на 32 счета
5. Выполнения комплекса разминки методом круговой тренировки
6. Сгибание рук от гимнастической скамейки. Подтягивание на перекладине.
7. Выполнение нормативов: юноши - подтягивание; девушки - сгибание рук

Нормативы

	5	4	3
девушки	16	14	12
юноши	13	11	8

ТЕМА 2.2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Практическое занятие №1

История возникновения и развития. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила соревнований

Задание 1

Обсуждение теоретических вопросов:

1. Что активизирует в организме ходьба и бег?
2. Виды бега
3. Виды прыжков
4. Метания и их разновидности
5. Многоборье - почему так называется?
6. Правила соревнований в беге, прыжках, метаниях
7. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой

Задание 2

Специальная физическая подготовка легкоатлета

Специальные упражнения легкоатлета:

1. Бег с высоким подниманием бедра
2. Бег с захлестыванием голени назад
3. Семенящий бег
4. Бег в прыжке

Практическое занятие №2

Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения легкоатлета

Задание 1

Обсуждение теоретических вопросов:

1. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой, в беге
2. Виды коротких дистанций
3. Какое физическое качество развивает бег на короткие дистанции
4. Правила соревнований в беге на короткие дистанции
5. Общая физическая подготовка легкоатлета

Задание 2

Специальная физическая подготовка легкоатлета

Специальные упражнения легкоатлета:

1. Бег с высоким подниманием бедра
2. Бег с захлестыванием голени назад
3. Семенящий бег

4. Бег в прыжке

Практическое занятие №3

Техника бега на средние дистанции. Специальные упражнения легкоатлета

Задание 1

Обсуждение теоретических вопросов:

1. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой, в беге
2. Виды средних дистанций
3. Какое физическое качество развивает бег на средние дистанции
4. Правила соревнований в беге на средние дистанции
5. Общая физическая подготовка легкоатлета

Задание 2

Специальная физическая подготовка легкоатлета

Специальные упражнения легкоатлета:

1. Бег с высоким подниманием бедра
2. Бег с захлестыванием голени назад
3. Семенящий бег
4. Бег в прыжке

Практическое занятие №4

Техника бега на длинные дистанции. Специальные упражнения легкоатлета

Задание 1

Обсуждение теоретических вопросов:

1. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой, в беге
2. Виды длинных дистанций
3. Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции
4. Правила соревнований в беге на длинные дистанции
5. Общая физическая подготовка легкоатлета

Задание 2

Специальная физическая подготовка легкоатлета

Специальные упражнения легкоатлета:

1. Бег с высоким подниманием бедра
2. Бег с захлестыванием голени назад
3. Семенящий бег
4. Бег в прыжке

Практическое занятие №5

Техника бега по пересеченной местности. Специальные упражнения легкоатлета

Задание 1

Обсуждение теоретических вопросов:

1. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой, в беге
2. Что такое кросс
3. Какое физическое качество развивает кросс

4. Правила соревнований в кроссе
5. Общая физическая подготовка легкоатлета

Задание 2

Специальная физическая подготовка легкоатлета

Специальные упражнения легкоатлета:

1. Бег с высоким подниманием бедра
2. Бег с захлестыванием голени назад
3. Семенящий бег
4. Бег в прыжке

Практическое занятие №6

Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета

Задание 1

Обсуждение теоретических вопросов:

1. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой, в беге
2. Что такое кросс
3. Какое физическое качество развивает кросс
4. Правила соревнований в кроссе

Задание 2

Специальная физическая подготовка легкоатлета

Специальные упражнения легкоатлета:

1. Бег с высоким подниманием бедра
2. Бег с захлестыванием голени назад
3. Семенящий бег
4. Бег в прыжке

Практическое занятие №7

Кросс. Техника бега и выполнение нормативов

Задание 1

Специальная физическая подготовка легкоатлета

Специальные упражнения легкоатлета:

- Бег с высоким подниманием бедра
- Бег с захлестыванием голени назад
- Семенящий бег
- Бег в прыжке

Задание 2

Закрепление специальных легкоатлетических упражнений, техники высокого старта, техники финиширования. Тактика лидирования и преследования

Задание 3

Демонстрация техники бега и выполнение нормативов в кроссе: юноши – 3км, девушки-2км.

	5	4	3
девушки	11.00	13.00	б/вр
юноши	12.30	14.00	б/вр

ТЕМА 2.3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ)

Практическое занятие №1

История возникновения и развития волейбола. Меры безопасности при занятиях волейболом

Задание

1. Меры безопасности при занятиях волейболом
2. Передача мяча двумя руками сверху, снизу
3. Подачи мяча: прямая, боковая
4. Передвижение приставными шагами влево, вправо в средней стойке
5. Правила соревнований игры в волейбол

Практическое занятие №2

Техника игры. Передача мяча снизу, сверху. Подачи мяча.

Задание

1. Меры безопасности при занятиях волейболом
2. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах
3. Передача мяча в движении
4. Подачи мяча: верхняя, нижняя прямая подача
5. Подача мяча в заданную зону
6. Правила соревнований игры в волейбол

Практическое занятие №3

Техника игры в нападении и защите. Двусторонняя игра

Задание

1. Меры безопасности при занятиях волейболом
2. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах
3. Подачи мяча: верхняя, нижняя прямая подача
4. Подача мяча в заданную зону
5. Нападающий удар из 4 зоны
6. Нападающий удар из 2 зоны
7. Блокирование
8. Правила соревнований игры в волейбол

Практическое занятие №4

Инструкторская и судейская практика. Оценка судейства

Задание

1. Меры безопасности при занятиях волейболом
2. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах
3. Подачи мяча: верхняя, нижняя прямая подача
4. Подача мяча в заданную зону
5. Правила соревнований игры в волейбол
6. Судейская жестикуляция (аут, мяч в площадке, неправильный прием, тайм аут, подача, замена)

Практическое занятие №5

Двусторонняя игра с судейством. Оценка судейства

Задание

1. Меры безопасности при занятиях волейболом
2. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах
3. Поддачи мяча: верхняя, нижняя прямая подача
4. подача мяча в заданную зону
5. Правила соревнований игры в волейбол
6. Судейская жестикуляция (аут, мяч в площадке, неправильный прием, тайм аут, подача, замена)

Практическое занятие №6

Технико-тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра

Задание

1. Меры безопасности при занятиях волейболом
2. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах
3. Поддачи мяча: верхняя, нижняя прямая подача
4. подача мяча в заданную зону
5. Нападающий удар из 4 зоны
6. Нападающий удар из 2 зоны
7. Блокирование
8. Правила соревнований игры в волейбол.

Практическое занятие №7

История возникновения и развития баскетбола. Меры безопасности при занятиях баскетболом

Задание

1. История возникновения и развития баскетбола
2. Правила соревнований в баскетболе
3. Меры безопасности при занятиях баскетболом
4. Ведение мяча
5. Броски по кольцу от плеча, из-за головы, от груди

Практическое занятие №8

Техника игры: передачи мяча, броски по кольцу. Двусторонняя игра

Задание

1. Правила соревнований в баскетболе
2. Меры безопасности при занятиях баскетболом
3. Ведение мяча
4. Броски по кольцу от плеча, из-за головы, от груди
5. Передачи мяча по воздуху одной, двумя руками, через пол

Практическое занятие №9

Техника игры: ведение мяча, броски по кольцу

Задание

1. Правила соревнований в баскетболе
2. Судейская жестикуляция (аут, замена, бросок засчитан, фол, три секунды)
3. Меры безопасности при занятиях баскетболом
4. Ведение мяча
5. Броски по кольцу от плеча, из-за головы, от груди
6. Передачи мяча по воздуху одной, двумя руками, через пол

Практическое занятие №10

Двусторонняя игра с судейством. Судейская жестикуляция. Оценка судейства

Задание

1. Правила соревнований в баскетболе
2. Судейская жестикуляция (аут, замена, бросок засчитан, фол, три секунды)
3. Меры безопасности при занятиях баскетболом
4. Ведение мяча
5. Броски по кольцу от плеча, из-за головы, от груди
6. Передачи мяча по воздуху одной, двумя руками, через пол
7. Судейская практика.

ТЕМА 2.4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Практическое занятие №1

История возникновения и развития лыж. Меры безопасности при занятиях лыжной подготовкой

Задание 1

1. История возникновения и развития лыжного спорта
2. Правила соревнований в лыжных гонках
3. Какое физическое качество развивает лыжный спорт
4. Меры безопасности при занятиях лыжами
5. Виды лыжного спорта

Задание 2

1. Меры безопасности при занятиях лыжами
2. Имитация одновременных ходов
3. Имитация попеременных ходов
4. Имитация коньковых ходов
5. Правила соревнований в лыжных гонках

Практическое занятие №2

Правила подбора лыж. Инвентарь, одежда, обувь. Способы передвижения на лыжах

Задание 1

1. Первоначальное применение лыж
2. Правила соревнований в лыжных гонках
3. Правила подбора лыжного инвентаря
4. Меры безопасности при занятиях лыжами
5. Виды лыжного спорта

Задание 2

1. Меры безопасности при занятиях лыжами
2. Имитация одновременных ходов
3. Имитация попеременных ходов
4. Имитация коньковых ходов
5. Правила соревнований в лыжных гонках

Практическое занятие №3

Техника передвижения на лыжах. Попеременные лыжные ходы

Задание 1

1. Меры безопасности при занятиях лыжами
2. Правила соревнований в лыжных гонках
3. Правила подбора лыжного инвентаря
4. Виды лыжного спорта
5. Передвижение попеременным двухшажным ходом

Задание 2

1. Меры безопасности при занятиях лыжами
2. Имитация попеременных ходов
3. Имитация коньковых ходов
4. Повороты на месте на 90°, на 180°
5. Правила соревнований в лыжных гонках.

Практическое занятие №4

Техника передвижения на лыжах. Одновременные лыжные ходы

Задание 1

1. Меры безопасности при занятиях лыжами
2. Правила соревнований в лыжных гонках
3. Правила подбора лыжного инвентаря
4. Виды лыжного спорта
5. Одновременный ход: основной вариант; стартовый вариант
6. Передвижение одновременным ходом: одношажным, бесшажным

Задание 2

1. Меры безопасности при занятиях лыжами
2. Имитация одновременных ходов
3. Имитация коньковых ходов
4. Повороты на месте на 90°, на 180°

5. Правила соревнований в лыжных гонках

Практическое занятие №5

Способы подъема на лыжах в гору: «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»

Задание 1

1. Меры безопасности при занятиях лыжами
2. Правила соревнований в лыжных гонках
3. Подъем в гору «елочкой», лесенкой, полуелочкой
4. Виды лыжного спорта
5. Одновременный ход: основной вариант; стартовый вариант
6. Передвижение одновременным ходом: одношажным, бесшажным

Задание 2

1. Меры безопасности при занятиях лыжами
2. Имитация коньковых ходов
3. Повороты на месте на 90°, на 180°
4. Правила соревнований в лыжных гонках

Практическое занятие №6

Способы спуска на лыжах с гор: низкая, средняя, высокая стойка

Задание 1

1. Меры безопасности при занятиях лыжами
2. Правила соревнований в лыжных гонках
3. Спуски со склонов разной высоты в разных стойках с включением торможений, поворотов (плуг, упор)
4. Виды лыжного спорта
5. Передвижение одновременным ходом: одношажным, бесшажным

Задание 2

1. Меры безопасности при занятиях лыжами
2. Имитация одновременных ходов
3. Имитация коньковых ходов
4. Повороты в движении
5. Правила соревнований в лыжных гонках

Практическое занятие №7

Техника коньковых ходов: Одновременные, попеременные

Задание 1

1. Меры безопасности при занятиях лыжами
2. Правила соревнований в лыжных гонках
3. Виды лыжного спорта
4. Коньковый ход: одновременный, попеременный
5. Передвижение коньковым ходом по учебной лыжне

Задание 2

1. Меры безопасности при занятиях лыжами
2. Имитация попеременных коньковых ходов

3. Имитация одновременных коньковых ходов
4. Повороты на месте на 90°, на 180°
5. Правила соревнований в лыжных гонках

Практическое занятие №8

Совершенствование техники попеременных лыжных ходов

Задание 1

1. Меры безопасности при занятиях лыжами
2. Правила соревнований в лыжных гонках
3. Правила подбора лыжного инвентаря
4. Виды лыжного спорта
5. Передвижение попеременным двухшажным ходом

Задание 2

1. Меры безопасности при занятиях лыжами
2. Имитация попеременных ходов
3. Имитация коньковых ходов
4. Повороты на месте на 90°, на 180°
5. Правила соревнований в лыжных гонках

Практическое занятие №9

Совершенствование техники одновременных лыжных ходов

Задание 1

1. Меры безопасности при занятиях лыжами
2. Правила соревнований в лыжных гонках
3. Правила подбора лыжного инвентаря
4. Виды лыжного спорта
5. Одновременный ход: основной вариант; стартовый вариант
6. Передвижение одновременным ходом: одношажным, бесшажным

Задание 2

1. Меры безопасности при занятиях лыжами
2. Имитация одновременных ходов
3. Имитация коньковых ходов
4. Повороты на месте на 90°, на 180°
5. Правила соревнований в лыжных гонках

Практическое занятие №10

Преодоление дистанции в условиях соревнований юноши - 5км, девушки - 3км

Задание

1. Меры безопасности при занятиях лыжами
2. Правила соревнований в лыжных гонках
3. Виды лыжного спорта
4. Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным, одновременным лыжным ходом
5. Выполнение норматива в лыжных гонках: юноши – 5км, девушки - 3км.

	5	4	3
девушки	19.00	21.00	б/вр
юноши	25.50	27.20	б/вр

ТЕМА 2.5. ПЛАВАНЬЕ

Практическое занятие №1

Ознакомление со способами плавания. Меры безопасности при занятиях плаванием

Задание 1

1. Меры безопасности при занятиях плаванием
2. Способы спортивного плавания
3. Гигиенические требования к местам занятий плаванием
4. Кроль на груди, кроль на спине. Техника плавания
5. Брасс. Баттерфляй. Техника плавания

Практическое занятие №2

Техника плавания кроль на груди, кроль на спине. Подготовительные упражнения

Задание 1

1. Меры безопасности при занятиях плаванием
2. Подготовительные упражнения для умеющих плавать, для не умеющих плавать
3. Гигиенические требования к местам занятий плаванием
4. Кроль на груди, кроль на спине. Техника плавания

Практическое занятие №3

Выполнение нормативов в плавании вольным стилем: юноши - 50м, девушки - 50м

Задание 1

1. Меры безопасности при занятиях плаванием
2. Подготовительные упражнения для умеющих плавать, для не умеющих плавать
3. Гигиенические требования к местам занятий плаванием
4. Кроль на груди, кроль на спине. Техника плавания
5. Выполнение нормативов в плавании вольным стилем: юноши-50м, девушки-50м

	5	4	3
девушки	1.00мин.	1.20мин.	б/вр
юноши	0.45с	0.52с	б/вр

ТЕМА 2.6. ТУРИЗМ

Практическое занятие №1

Укладка и транспортировка рюкзаков. Выбор места и разбивка бивака. Меры безопасности в турпоходе

Задание

1. Меры безопасности в турпоходе
2. Выбор места и установка палатки
3. Укладка рюкзака
4. Оказание первой медицинской помощи
5. Туристическая эстафета

Практическое занятие №2

Организация бивака. Установка палатки. Оказание первой медицинской помощи

Задание

1. Меры безопасности в турпоходе
2. Выбор места и установка палатки
3. Укладка рюкзака
4. Оказание первой медицинской помощи
5. Туристическая эстафета

Практическое занятие №3

Туристическая эстафета с проверкой туристических навыков

Задание

1. Меры безопасности в турпоходе
2. Выбор места и установка палатки
3. Укладка рюкзака
4. Оказание первой медицинской помощи
5. Туристическая эстафета

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3'10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5