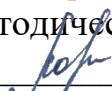


Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение  
высшего образования  
«**Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации**»  
(**Финансовый университет**)

**Благовещенский филиал Финуниверситета**

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по учебно-  
методической работе  
 О.В. Ладоня  
«15» ноября 2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

СГ.04 Физическая культура

по специальности 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике»

Благовещенск – 2023

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Разработчик:

Пахорукова Любовь Михайловна, руководитель физического воспитания Благовещенского филиала ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации».

Куделин Виктор Анатольевич, преподаватель физического воспитания Благовещенского филиала ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации».

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметно-цикловой комиссии «Физическое воспитание»  
Протокол № 3 от «15» ноября 2023 г.

Председатель предметно  
(цикловой) комиссии



Л.М. Пахорукова

## 1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины студентами осваиваются умения и знания

Код общих и профессиональных компетенций	Умения	Знания
ОК 4. ОК 8.	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	146
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	114
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	112
Самостоятельная работа	32
Промежуточная аттестация в форме экзамена	-

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов <sup>1</sup> , формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	2	ОК 04, ОК 08
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	

<sup>1</sup> В соответствии с Приложением 3 ПООП.

<b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</b>	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4	ОК 04, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
<b>. Волейбол</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	

<b>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП</b>	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4	
<b>Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 3.6. Основы методики судейства</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах	1	
	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола	1	
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения,</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	

остановки, повороты. ОФП	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 5. Гимнастика		10/10 18	
Тема 5.1.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08

Строевые приемы	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гириями	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	4	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	4	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ	1	
	Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике	1	
	Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях	1	



	Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
<b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>		<b>26</b>	
<b>Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 6.2. Подачи</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 32. Отработка подач	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 6.3. Нападающий удар</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	10	
	Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4	
	Практическое занятие № 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева	3	
	Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>8</b>	
<b>Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04, ОК 08
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	4	

	Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>		-	
<b>Всего</b>		<b>146</b>	

### 3. Условия реализации дисциплины

3.1. Реализация программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет общегуманитарных дисциплин, оснащенный оборудованием:

Специализированная мебель:

- Доска (маркерная) – 1 шт.
- Стол преподавателя – 1 шт.
- Стол студенческий двухместный – 14 шт.
- Стулья – 28 шт.

Технические средства обучения:

- Телевизор – 1 шт.
- Персональный компьютер преподавателя – 1 шт.

Спортивный комплекс: спортивный зал, оснащенный оборудованием:

Технические средства обучения:

- Табло электронное – 1 шт.
- Акустическая система – 1 шт.
- Телевизор – 1 шт.
- Музыкальный центр - 1 шт.

Тренажеры:

- Аэростеппер (шаговый тренажер) – 1 шт.
- Велотренажер магнитный – 1 шт.
- Дорожка беговая механическая – 1 шт.
- Дорожка беговая электронная – 1 шт.
- ГАКК- машина/жим ногами Body-Solid GLPH1100
- Стол теннисный – 5 шт.
- Стойка для бадминтона со стаканами – 1 шт.
- Ворота для гандбола металлические с деревянными накладками.
- Вышка-тура "АРИС"
- Мат гимнастический 100х200х10 см к/зам. М74 – 5 шт.
- Мат гимнастич. 100х200х6 см ПВВ к/зам М 76И/100/120 – 5 шт.
- Щит баскетбольный (пара), гиря ТИТАН 16 кг ВФГС

Мелкий спортивный инвентарь: мячи: баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, мячи малые для метания и т.д.

Помещения для самостоятельной и воспитательной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Финансового университета.

3.2. Информационное обеспечение обучение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. - 780 с.

2. Алексеев, С.В. Международное спортивное право: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500 "Юриспруденция" и 032101 "Физическая культура и спорт" / С.В. Алексеев; Под ред. П.В. Крашенинников. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. - 895 с.

3. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.

4. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: ИЦ Академия, 2012. - 304 с.

5. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П.П. Мельников. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.

6. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - М.: Юрайт, 2013. - 424 с.

7. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с. 28. Патрикеев, А.Ю. Физическая культура. 3 класс: рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева. / А.Ю. Патрикеев. - М.: Советский спорт, 2013. - 52

8. Петрова, В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. - М.: КноРус, 2013. - 304 с.

9. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 176 с.

10. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров) / В.Д. Секерин. - М.: КноРус, 2013. - 424 с.

11. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2013. - 431 с.

12. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

#### Дополнительные источники:

1. Яковлев, Н.Н. Биохимическая характеристика разминки и тренировочных занятий. Биохимия спорта / Н.Н. Яковлев. - М., : 2015.-268с.

2. Колбанов, В.В. Валеология/ В.В. Колбанов.- СПб., : 2013.-338с.

3. Белов, В.И. Валеология / здоровье, молодость, красота, долголетие / В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович.- М. : Академия, 2012.-365с.

4. Абрамова, Г.С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова. - М. : Академия, 2009.-289с.

5. Малахов, Г.П. Движение, дыхание, закаливание / Г.П. Малахов.- СПб., 2008.-313с.

6. Соковня-Семенова, И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь : учебное пособие/ И.И. Соковня-Семенова.- М., 2012.-541с.

7. Жуков, М.Н. Подвижные игры/ М.Н. Жуков– М. : Дрофа., 2012.-297с.

8. Приказ Министерства спорта РФ от 8 июля 2014 г. № 575 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)"

9. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки					
		Юноши			Девушки		
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	Контрольные упражнения(тест)						
	Прыжки в длину с места	5	4	3	5	4	3
	Бег 30 м	230	210	190	185	170	155
	Бег 100 м	4.4	5.1	5.2	4.8	5.9	6.1
	Бег 500 м	13.7	14.2	15.0	17.0	17.5	18.5
	Бег 2000м	1.30	1.35	1.40	2.00	2.10	2.20
	Бег 3000м				11.00	13.00	-
		12.30	14.00	-			
	Броски в кольцо (из под кольца 45 <sup>0</sup> )	10/10	9/10	8/10	10/10	8/10	7/10
	Штрафной бросок						
	Передача мяча	6/10	4/10	3/10	6/10	4/10	3/10
	Ведения мяча (в движении) сек.	30/30	28/30	26/30	28/30	26/30	24/30
		21.0	23.0	25.0	27.0	29.0	31.0
	Прием мяча над собой	30	20	10	30	20	10
	Нижний прием мяча	30	20	10	30	20	10
Подача мяча	5/5	4/5	3/5	5/5	4/5	3/5	
Передача мяча в парах							
Подтягивание на высокой перекладине (юноши)	60	40	20	60	40	20	
	12	10	8				
Подтягивание на низкой перекладине (девушки)				18	13	6	

	<p>Наклон вперед из положения стоя, см</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях</p> <p>Поднимания туловища из положения лежа (пресс)</p>	15	9	5	20	12	7
		12	9	7			
		40	35	30	35	30	27
		<p>Рекомендуемые контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (студенты выполняют те контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег 100 м (юноши и девушки) – без учета времени.</li> <li>2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) – без учета времени.</li> <li>3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).</li> <li>4. Подтягивание на перекладине (юноши).</li> <li>5. Поднимание туловища из положения лёжа (юноши и девушки).</li> <li>6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (юноши и девушки).</li> <li>7. Броски мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).</li> <li>8. Приём и передача волейбольного мяча (юноши и девушки).</li> </ol>					