

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОСТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Утверждено
на заседании педагогического совета
колледжа ФГБОУ ВО
РостГМУ Минздрава России
от 30.10.2025 г.
Протокол № 3

Утверждаю
Руководитель ОП СПО по профессии
31.01.01 Медицинский администратор –
директор колледжа ФГБОУ ВО
РостГМУ Минздрава России
А.С. Волошина
от «30» 10 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

профессия СПО 31.01.01 Медицинский администратор
Квалификация Медицинский администратор
очная форма обучения

РАССМОТРЕНА
на заседании ЦК
социально-гуманитарных
дисциплин
от 15.10.2025 г.
Протокол № 3

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по УР
О.Ю. Крутянская *Крутянская*
«29» 10 2025 г.

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по НМР
Н.А. Артеменко *Артеменко*
«29» 10 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04. «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 31.01.01 Медицинский администратор, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 5 июня 2024 № 387, зарегистрированным в Минюсте РФ 05.07.2024 регистрационный № 78767.

Составитель: *Водяников А.А.*, руководитель физического воспитания, преподаватель колледжа ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России.

Рецензенты: *Татарченко Е.Ю.*, главная медсестра клиники НИИАП ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России;
Павлов Н.И., старший преподаватель кафедры физической культуры и спортивной медицины ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России;
Рябцева Л.А., преподаватель колледжа ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России.

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.01. «ОСНОВЫ АНАТОМИИ И ФИЗИОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04. «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС СПО по профессии 31.01.01 Медицинский администратор.

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

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии. 	<ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	34
в т. ч. в форме практической подготовки	30
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	28
<i>Самостоятельная работа</i>	2
Промежуточная аттестация в форме зачета	2

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, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		2/-	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	1	ОК 04 ОК 08
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	1	ОК 04 ОК 08
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		18/16	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на	Содержание учебного материала Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.	16	ОК 04 ОК 08

короткие и средние дистанции	В том числе практических занятий:	16	
	Практическое занятие № 1. Техника бега на короткие дистанции.	2	
	Практическое занятие № 2. Бег с высокого старта	2	
	Практическое занятие № 3. Бег с низкого старта	2	
	Практическое занятие № 4. Специальные упражнения легкоатлета	2	
	Практическое занятие № 5. Развитие быстроты	2	
	Практическое занятие № 6. Техника бега на средней дистанции	2	
	Практическое занятие № 7. Повторный бег	2	
	Практическое занятие № 8. Тест Купера	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Виды и тематика самостоятельной работы Челночный бег, скоростно-силовые упражнения, интервальный бег, кроссовый бег		
Раздел 3. Волейбол		10/10	
Тема 3.1. Совершенствование техники игры в волейбол	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08
	Стойки в волейболе.		
	Перемещение по площадке.		
	Подача мяча различными способами.		
	Прием мяча, передача мяча		
	Нападающие удары, блокирование ударов.		
	Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом.		
	Командные действия игроков.		
	В том числе практических занятий:	10	
	Практическое занятие № 9. Нижняя прямая подача в волейболе	2	
	Практическое занятие № 10. Нижняя боковая подача в волейболе	2	
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		2/2	ОК 04 ОК 08
Тема 4.1. Сущность и	Содержание учебного материала	2	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной		

содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<p>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. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p>		
	В том числе практических занятий:	2	
	Практическое занятие № 14. Выполнение упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета		2	
Всего:		34/30	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием:

оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- спортивный инвентарь;
- гимнастические коврики;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические палки;
- медицинболы /1 кг, 2 кг, 3 кг /;
- гири / 12 кг, 16 кг, 24 кг /;
- гантели / 1 кг, 1,5 кг, 2 кг, 3 кг, 6 кг /;
- скакалки;
- гимнастические обручи;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- легкоатлетический инвентарь;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса;
- мишени для ДАРТСа, наборы дробовиков;
- теннисные столы;
- тренажеры.

Стадион открытого типа.

Лицензионное программное обеспечение:

1. Office Standard, лицензия № 66869707 (договор №70-A2016.87278 от 24.05.2016).
2. System Center Configuration Manager Client ML, System Center Standard, лицензия № 66085892 (договор №307-A2015.463532 от 07.12.2015).
3. Windows, лицензия № 66869717 (договор №70-A2016.87278 от 24.05.2016).
4. Office Standard, лицензия № 65121548 (договор №96-A2015.148452 от 08.05.2016).
5. Windows Server - Device CAL, Windows Server – Standard, лицензия №65553756 (договор № РГМУ1292 от 24.08.2015).
6. Windows, лицензия № 65553761 (договор №РГМУ1292 от 24.08.2015).
7. Windows Server Datacenter - 2 Proc, лицензия № 65952221 (договор №13466РНД1743РГМУ1679 от 28.10.2015).
8. Kaspersky Total Security 500-999 Node 1 year Educational Renewal License (Договор № 273-A2023 от 25.07.2023).
9. Предоставление услуг связи (интернета) «Эр-Телеком Холдинг» - договор РГМУ262961 от 06.03.2024; «МТС» - договор РГМУ26493 от 11.03.2024.
10. МойОфис стандартный 2, 10шт., лицензия ПР0000-5245 (Договор № 491-A2021 от 08.11.2021).
11. Astra Linux рабочая станция, 10шт., лицензии 216100055-smo-1.6-client-5974, m216100055-alse-1.7-client-max-x86_64-0-5279 (Договор № 491-A2021 от 08.11.2021).
12. Astra Linux рабочая станция, 150 шт., лицензия 216100055-alse-1.7-client-medium-x86_64-0-9783 (Договор № 328-A2022 от 30.09.2022).
13. Astra Linux рабочая станция, 60 шт., лицензия 216100055-alse-1.7-client-medium-x86_64-0-12604 (Договор № 400-A2022 от 09.09.2022).
14. Astra Linux сервер 10 шт. лицензия 216100055-alse-1.7-server-medium-x86_64-0-12604 (Договор № 400-A2022 от 09.09.2022).

15. МойОфис стандартный 2, 280шт., лицензия ПР0000-10091 (Договор № 400-A2022 от 09.09.2022).
16. Система унифицированных коммуникаций CommuniGate Pro, лицензия Dyn-Cluster, 2 Frontends , Dyn-Cluster, 2 backends , CGatePro Unified 3000 users , Kaspersky AntiSpam 3050-users , Contact Center Agent for All , CGPro Contact Center 5 domains . (Договор № 400-A2022 от 09.09.2022).
17. Система управления базами данных Postgres Pro AC, лицензия 87A85 3629E CCED6 7BA00 70CDD 282FB 4E8E5 23717(Договор № 400-A2022 от 09.09.2022).
18. МойОфис стандартный 2, 600шт., лицензия ПР0000-24162 (Договор № 500-A2023 от 16.09.2023).
19. Программный комплекс ALD Pro, лицензия для клиента 800 шт. 216100055-ald-2.0-client-0-19543 (Договор № 500-A2023 от 16.09.2023).
20. Программный комплекс ALD Pro, лицензия для сервера 2 шт. 16100055-ald-2.0-server-0-19543 (Договор № 500-A2023 от 16.09.2023).
21. Astra Linux рабочая станция, 10 шт., лицензия 216100055-alse-1.7-client-medium-FSTEK-x86_64-0-19543 (Договор № 500-A2023 от 16.09.2023).
22. Astra Linux сервер, 16 шт., лицензия 216100055-alse-1.7-server-max-FSTEK-x86_64-0-19543 (Договор № 500-A2023 от 16.09.2023).
23. МойОфис Частное Облако 2, 900шт., лицензия ПР0000-24161 (Договор № 500-A2023 от 16.09.2023).
24. Программный продукт «1С Медицина Больница» 1шт (Договор №РГМУ14929 от 18.05.2020).
25. Программный продукт «ИМЦ Учет лекарственных средств бюджетного учреждения» 1шт. (Договор №РГМУ14929 от 18.05.2020).
26. Защищенный программный комплекс 1СПредприятие 8.3z (x86-64) 1шт. (Договор №РГМУ14929 от 18.05.2020).
27. 1СМедицина. Диетическое питание, лицензия 10494960 (Договор № 319-K2020 от 01.10.2020).
28. Справочная Правовая Система КонсультантПлюс (Договор № 24-A2024 от 11.03.2024).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва : Юрайт, 2023, 2024 – 424 с. – ISBN 978-5-534-02612-2.
2. Собянин Ф.И. Физическая культура: учебник для сред. проф. образов. / Ф.И. Собянин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. – 221 с., - ISBN 978-5-222-32352-6.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Собянин Ф.И. Физическая культура: учебник для сред. проф. образов. / Ф.И. Собянин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2022. – 215 с. - ISBN 978-5-222-35159-8. Доступ из ЭБС «Конс. студ.» - Текст: электронный.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 177 с. – ISBN 978-5-534-16290- 5.
2. Ачкасов Е.Е. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" / Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, С. П. Левушкин – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. – 256 с. - ISBN 978-5-9704-7183-8. Доступ из ЭБС «Конс. студ.» - Текст: электронный.
3. Ачкасов Е.Е. Сборник нормативно–правовых документов по реализации Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / сост. : Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, О. Б. Добровольский – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 208 с. - ISBN 978-5-9704-3647-9. Доступ из ЭБС «Конс. студ.» - Текст: электронный.
4. Беляк В.И. Паспорт здоровья : учебно-методическое пособие по учебной дисциплине «Физическая культура» / В.И. Беляк ; ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России ; колледж. – 2-е изд., перераб. и доп. – Ростов-на-Дону : Изд-во РостГМУ, 2021. – 59 с.
5. Гришина Ю.И. Физическая культура студента : учеб. пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. – 283 с. - ISBN 978-5-222-31286-5. Доступ из ЭБС «Конс. студ.» - Текст: электронный.
6. День здоровья : методическая разработка внеаудиторного спортивно–массового оздоровительного мероприятия / сост.: Г.А. Баранова, В.А. Беляк; Рост. гос. мед. ун–т, колледж. – Ростов-на-Дону : Изд–во РостГМУ, 2016. – 33 с. Доступ из ЭУБ РостГМУ
7. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 528 с. - ISBN 978- 5-9704-7759-5. - Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента"
8. Здоровый образ жизни студенческой молодежи: проблемы и перспективы развития и совершенствования : монография [для студентов, преподавателей и сотрудников вузов] / под общ. ред. В.И. Филоненко : Юж. федер. ун-т. – Ростов-на-Дону, Таганрог : ЮФУ, 2019. – 280 с.
9. Конкурс «А ну-ка, парни!» : метод. разработ. внеаудиторного спортивно-массового мероприятия / сост.: Г.А. Баранова, В.А. Беляк, З.М. Мирцкулава ; ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России, колледж. – Ростов-на-Дону : Изд-во РостГМУ, 2019. – 49 с.
10. Орлова Л. Т., Марков А. Ю. Настольный теннис: учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков, 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2023. – 40 с. – ISBN 978- 5-507-46136-3.
11. Садовникова Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для СПО / Л.А. Садовникова. – Изд. 2-е, стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2021. – 58 с. (Среднее профессиональное образование). Б. – ISBN 978-5-8114-7201-7 : 278-30.

Интернет-ресурсы:

№ п\п	ЭЛЕКТОРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ	Доступ к ресурсу
1.	Электронная библиотека РостГМУ. – URL: http://109.195.230.156:9080/opacg/	Доступ неограничен
2.	Консультант студента [Комплекты: «Медицина. Здравоохранение. ВО», «Медицина. Здравоохранение СПО», «Психологические науки», к отдельным изданиям комплектов: «Гуманитарные и социальные науки», «Естественные и точные науки» входящих в «ЭБС «Консультант студента»] : Электронная библиотечная система. – Москва : ООО «Консультант студента». - URL: https://www.studentlibrary.ru + возможности для инклюзивного образования	Доступ неограничен
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY. - URL: http://elibrary.ru	Открытый доступ
4.	Российское образование. Единое окно доступа: - URL: http://window.edu.ru/	Открытый доступ
5.	Федеральный центр электронных образовательных ресурсов. - URL: http://www.edu.ru/index.php	Открытый доступ
6.	Федеральная электронная медицинская библиотека Минздрава России. - URL: https://femb.ru/femb/	Открытый доступ
7.	Президентская библиотека: сайт. - URL: https://www.prilib.ru/collections	Открытый доступ
8.	КиберЛенинка : науч. электрон. биб-ка. - URL: http://cyberleninka.ru/	Открытый доступ
9.	Архив научных журналов / НП НЭИКОН. - URL: https://arch.neicon.ru/xmlui/	Открытый доступ
10.	Официальный интернет-портал правовой информации. - URL: http://pravo.gov.ru/	Открытый доступ

Профильные web-сайты Интернета:

1. Центральная отраслевая библиотека по физкультуре и спорту – www.lib.sportedu.ru
2. Российский образовательный портал – www.school.edu.ru
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России – www.olympic.ru
4. Спортивная Россия (отраслевой агрегатор) – www.infosport.ru
5. Сайт журнала «Физкультура и спорт» – <http://fismag.ru/>

Нормативная документация:

1. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО): Приказ Министерства спорта РФ от 22.02.2023 N 117. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/1301107748?marker=6520IM> (дата обращения: 22.09.2025). – Текст : электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Знать:</u> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	– понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – ведёт здоровый образ жизни; – понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; – проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Уметь:</u> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии.	– использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.

В соответствии с требованиями ФГОС по профессии достижение личностных результатов не выносится на итоговую оценку обучающихся, а является предметом оценки эффективности воспитательно-образовательной деятельности колледжа. Оценка этих достижений проводится в форме, не представляющей угрозы личности, психологической безопасности и эмоциональному статусу обучающегося, и может использоваться исключительно в целях оптимизации личностного развития обучающихся.

Комплексная характеристика общих и профессиональных компетенций, личностных результатов составляется на основе Портфолио обучающегося. Цель Портфолио – собрать, систематизировать и зафиксировать результаты развития обучающегося, его усилия и достижения в различных областях, продемонстрировать весь спектр его способностей, интересов, склонностей, знаний и умений.

Оценочная таблица сдачи контрольных нормативов

№	Контрольные упражнения	девушки			юноши		
		Результат					
		Оценка					
		3	4	5	3	4	5
1.	Прыжок в длину с места	160 см	170 см	180 см	200 см	215 см	230 см
2.	Бег на 100 м	17,0 с.	16,0 с.	15,0 с.	15,0 с.	14,0 с.	13,0 с.
3.	Бег на 500 м	2 мин. 15 сек.	2 мин.	1 мин. 45 сек.			
4.	Бег на 1000 м				4 мин. 20 сек.	4 мин.	3 мин. 40 сек.
5	Тест Купера	1 км 800 м	2 км	2 км 200 м	2 км 500 м	2 км 750 м	3 км
6	Метание гранаты	22 м	27 м	32 м	25 м	30 м	35 м
7	Пресс за 1 минуту	38 раз	43 раз	48 раз	38 раз	43 раз	48 раз
8	Отжимания от пола	12 раз	15 раз	18 раз	24 раз	30 раз	36 раз
9	Подтягивания	12 раз	15 раз	18 раз	9 раз	11 раз	13 раз