

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова»
Предметная цикловая комиссия «Выпускающая студентов на государственную итоговую аттестацию»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
С.Н. Насиева
14.03.2025



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для реализации Программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
по специальности

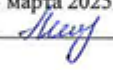
27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)
(технологический профиль профессионального образования)

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям) (утвержден Приказом Минпросвещения России от 14.04.2022 N 234, зарег. в Минюсте России 23.05.2022 N 68546).
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 05 августа 2020 г. № 885/390 «О практической подготовке обучающихся» (с изменениями и дополнениями).
- Учебного плана ППСЗ по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям), утвержденного директором колледжа 13 февраля 2025 г.
- Положения о порядке разработки и обновления основных образовательных программ среднего профессионального образования в ГБПОУ «Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова» (от 01.10.2021).

Рассмотрено на заседании

Предметной цикловой комиссии «Не выпускающая студентов на государственную итоговую аттестацию»
Протокол № 6 от 05 марта 2025г.

Председатель ПЦК  Е.В. Меньшикова

Одобрено на заседании

Предметной цикловой комиссии «Выпускающая студентов на государственную итоговую аттестацию»
Протокол № 6 от 05 марта 2025г.

Председатель ПЦК  С.В. Вепрева

Рекомендована к утверждению

Методическим советом ГБПОУ «Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова»
Заключение Методического совета Протокол №8 от 12 марта 2025 г.

Разработчик:

ГБПОУ «Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова»
Кашапов Тагир Талатович, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ППСЗ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям) укрупненной группы 27.00.00 Управление в технических системах в части освоения социально-гуманитарного цикла в части освоения социально-гуманитарного цикла.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина СГ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу (СГ.00) ППСЗ специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям).

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
-
- В результате освоения дисциплины обучающийся должен

знать:

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

1.4. Полученные знания и приобретенные умения направлены на формирование следующих компетенций ОК-4,6,8 включающих в себя способность:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

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

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная нагрузка обучающихся – 126 час.

- обязательная аудиторная учебная нагрузка – 118 час.
- самостоятельная работа обучающихся – 8 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объём образовательной программы	126
Самостоятельная работа обучающегося	8
Обязательная нагрузка обучающихся	118
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	96
лабораторные занятия	-
курсовая работа (проект)	-
контрольные работы	6
консультация	8
зачёт	4
промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	2
Объем практической подготовки	4

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
Раздел 1: 2 курс				
Тема 1.1 Основы теоретических знаний в области физической культуры	Содержание учебного материала:			ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте	1	2	
Тема 1.2 Легкая атлетика	Практические, лабораторные занятия:			ОК 04, ОК 06, ОК 08
	ПР 1 Бег по прямой с различной скоростью, 500м.	2	2	
	ПР 2 Бег по прямой с различной скоростью, 300м.	2	2	
	ПР 3 Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	2	
	ПР 4 Выполнение контрольных тестов.	2	2	
	Контрольные работы:			
	Контрольные работа №1	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Бег по прямой с различной скоростью. Равномерный бег от 3 до 5 км. Занятия в спортивных секциях		2	
Тема 1.3 Спортивные игры (Баскетбол)	Практические, лабораторные занятия:			ОК 04, ОК 06, ОК 08
	ПР 5 Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом.	2	2	
	ПР 6 Приемы техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	2	
	ПР 7 Игра по правилам.	2	2	
	ПР 8 Двухсторонняя игра 5×5. Судейство.	2	2	
	Контрольные работы:			
	Контрольные работа №2	2	2	
Тема 1.4 Лыжная подготовка	Практические, лабораторные занятия:			ОК 04, ОК 06, ОК 08
	ПР 9 Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный и одношажный ход, коньковый ход.	2	2	
	ПР 10 Способы спусков на лыжах: в основной, высокой и низких стойках, преодоление неровностей на склонах.	2	2	
	ПР 11 Прохождение дистанции 3 км (д); 5 км (ю) на время.	2	2	
Тема 1.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические, лабораторные занятия:			ОК 04, ОК 06, ОК 08
	ПР 12 Развитие гибкости.	2	2	
	ПР 13 Развитие ловкости.	2	2	
	ПР 14 Контрольные тесты по ППФП.	2	2	

(ППФП) Учебно- тренировочные занятия	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Занятия в тренажёрном зале		2	
	Консультация	2		
	Зачёт	2		
	Всего	8	32	2
			42	
Раздел 2: 3 курс				
Тема 2.1 Легкая атлетика	Практические, лабораторные занятия:			ОК 04, ОК 06, ОК 08
	ПР 15 Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование 100 м.	2	2	
	ПР 16 Бег по прямой с различной скоростью, 500м.	2	2	
	ПР 17 эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м.	2	2	
	ПР 18 Бег по прямой с различной скоростью, 300м.	2	2	
	ПР 19 Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	2	
	ПР 20 Выполнение контрольных тестов.	2	2	
	ПР 21 Выполнение контрольных тестов.	2	2	
	Контрольные работы:			
	Контрольные работы №3	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Бег по прямой с различной скоростью. Равномерный бег от 3 до 5 км. Занятия в спортивных секциях		2	
Тема 2.2 Спортивные игры (Волейбол)	Практические, лабораторные занятия:			ОК 04, ОК 06, ОК 08
	ПР 22 Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача.	2	2	
	ПР 23 Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.	2	2	
	ПР 24 Прием мяча с последующим нападением и перекатом в сторону.	2	2	
	ПР 25 Прием мяча в падении вперед и последующим скольжением.	2	2	
	ПР 26 Двухсторонняя игра 6х6 по упрощённым правилам	2	2	
	ПР 27 Двухсторонняя игра 6х6 по упрощённым правилам	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Выполнение упражнений для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Выполнение упражнений для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Выполнение упражнений для ног: различные маховые движения ногами. Приседания на одной и на обеих ногах, выпады, перекаты с ноги на ногу, и др. Выполнение упражнений на быстроту, прыгучесть, ловкость. Занятия в спортивных секциях.		2	
Тема 2.3				ОК 04, ОК 06,

Лыжная подготовка	Практические, лабораторные занятия:			ОК 08
	ПР 28 Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный и одношажный ход, коньковый ход.	2	2	
	ПР 29 Способы подъемов на лыжах: скользящим и ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	2	2	
	ПР 30 Сочетание лыжных ходов.	2	2	
	ПР 31 Сочетание лыжных ходов.	2	2	
	ПР 32 Прохождение дистанции 3 км (д); 5 км (ю) на время.	2	2	
	ПР 33 Прохождение дистанции до 10 км (д); 15 км (ю) без учета времени.	2	2	
Тема 2.4 Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП) Учебно- тренировочные занятия	Практические, лабораторные занятия:			ОК 04, ОК 06, ОК 08
	ПР 34 Развитие гибкости.	2	2	
	ПР 35 Развитие ловкости.	2	2	
	ПР 36 Развитие быстроты.	2	2	
	ПР 37 Развитие силы.	2	2	
	ПР 38 Контрольные тесты по ППФП.	2	2	
	ПР 39 Контрольные тесты по ППФП.	2	2	
	Консультация		4	
	Зачет		2	
		Всего	6 52 4 62	
Раздел 2: 4 курс				
Тема 2.1 Легкая атлетика	Практические, лабораторные занятия:			ОК 04, ОК 06, ОК 08
	ПР 40 Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование 100 м.	2	2	
	ПР 41 Выполнение контрольных тестов.	2	2	
	ПР 42 Выполнение контрольных тестов.	2	2	
Тема 2.2 Спортивные игры (Волейбол)	Практические, лабораторные занятия:			ОК 04, ОК 06, ОК 08
	ПР 43 Техническое выполнение элементов игры в волейбол	2	2	
	ПР 44 Двухсторонняя игра 6х6 по упрощённым правилам.	2	2	
Тема 2.3 Лыжная подготовка	Практические, лабораторные занятия:			ОК 04, ОК 06, ОК 08
	ПР 45 Сочетание лыжных ходов.	2	2	
	ПР 46 Прохождение дистанции 3 км (д); 5 км (ю) на время.	2	2	
Тема 2.4 Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП) Учебно- тренировочные занятия	Практические, лабораторные занятия:			ОК 04, ОК 06, ОК 08
	ПР 47 Контрольные тесты по ППФП.	2	2	
	ПР 48 Контрольные тесты по ППФП.	2	2	
	Консультация		2	
	Дифференцированный зачет		2	

ВСЕГО:	2	20	22	
ИТОГО	16	102	8	126

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия **спортивного комплекса, состоящего из спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля, бассейна, ледового катка, лыжной базы**

Оборудование спортивного комплекса:

Спортивный зал, стадион широкого профиля: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольная сетка, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, баскетбольные мячи, баскетбольные сетки, спортивная форма, обувь.

Лыжная база: лыжи с палками, ботинки, спортивная форма.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2023. — 104 с. — ISBN 978-5-466-03655-8. — URL: <https://book.ru/book/951025>. — Текст : электронный
2. Физическая культура : учебник / Виленский В.М., Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербаков В.Г. — Москва : КноРус, 2022.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2017
4. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2017
5. Учебная мотивация студентов: её изменение в процессе занятий физической культурой и спортом : монография / В. И. Шарагин, В. Ю. Карпов, А. В. Романова [и др.] ; под общ. ред. В. Ю. Карпова. — Москва : Русайнс, 2023.
6. Козлова, О.А.. Самостоятельные занятия физической культурой : Учебное пособие / О.А. Козлова, Е.Ю. Коротаева — Москва : Проспект, 2022.

Дополнительные источники:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ в ред. От 03.07.2016, с изменением от 19.12.2016.)
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2017 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2019 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2017 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2023 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2023 г. N 1578 «О внесении изменений и федеральных государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2017 г. N 413»
6. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2020.
7. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.
8. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019.
9. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2020.
10. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558>. — Текст : электронный.

11. Мифтахов, Р. А., Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов : учебное пособие / Р. А. Мифтахов. — Москва : Русайнс, 2023. — 89 с. — ISBN 978-5-466-01338-2. — URL: <https://book.ru/book/945928>. — Текст : электронный.

12. Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-466-03007-5. — URL: <https://book.ru/book/949386>. — Текст : электронный.

13. Учебная мотивация студентов: её изменение в процессе занятий физической культурой и спортом : монография / В. И. Шарагин, В. Ю. Карпов, А. В. Романова [и др.] ; под общ. ред. В. Ю. Карпова. — Москва : Русайнс, 2023. — 175 с. — ISBN 978-5-466-03728-9. — URL: <https://book.ru/book/950896>. — Текст : электронный.

14. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / Р. И. Айзман, Ю. С. Филиппова, О. Я. Бойко [и др.] ; под ред. Р. И. Айзмана, Ю. С. Филипповой. — Москва : КноРус, 2022. — 341 с. — ISBN 978-5-406-08420-5. — URL: <https://book.ru/book/942798>. — Текст : электронный.

15. Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андрющенко, Г. Б. Глазкова [и др.]. — Москва : Русайнс, 2022. — 354 с. — ISBN 978-5-4365-9530-6. — URL: <https://book.ru/book/944746>. — Текст : электронный.

16. Козлова, О.А.. Самостоятельные занятия физической культурой : Учебное пособие / О.А. Козлова, Е.Ю. Коротаева — Москва : Проспект, 2022. — 40 с. — ISBN 978-5-6047980-6-5. — URL: <https://book.ru/book/948478>. — Текст : электронный.

17. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / Р. И. Айзман, Ю. С. Филиппова, О. Я. Бойко [и др.] ; под ред. Р. И. Айзмана, Ю. С. Филипповой. — Москва : КноРус, 2022.

18. Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андрющенко, Г. Б. Глазкова [и др.]. — Москва : Русайнс, 2022.

интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении-5 При выполнении Ученик действует так же, как и в Предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок-4 Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в сложных в сравнении с уроком условиях с уроков-3 Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка-2	Планомерное систематическое наблюдение за обучающимися в период практических занятий. Выполнение контрольных упражнений по физическим способностям обучающихся
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	90-100 % правильных ответов и выполненных действий – 5 70- 89% правильных ответов и выполненных действий – 4 50-69 % правильных ответов и выполненных действий – 3 менее 50 % - 2	Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке с учетом специфики специальности профессионального образования. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств

II Курс

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Виды упражнений	оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м,с	13,8	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
Бег 500 м,мин,с	1,30	1,33	1,38	1,53	2,08	2,12
Бег 1000 м,мин,с	3,28	3,40	3,55	-	-	-
Бег 2000 м,мин,с	-	-	-	10,50	11,35	12,20
Бег 3000 м,мин,с	13,30	14,10	14,55	-	-	-
Метание гранаты: 500 г,м 700 г,м	-	-	-	22	20	18
	40	35	30	-	-	-
Прыжки в длину с разбега, с,см	4,55	4,35	4,20	3,50	3,40	3,20
Подтягивание, раз	11	9	7	-	-	-
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, в мин,раз	-	-	-	38	36	33
Плавание 50 м,с	48	54	6/у	55	70	6/у
Бег на лыжах: 3 км,мин,с 5 км,мин,с 10 км,мин,с	-	-	-	17,50	19,00	20,00
	25,00	26,00	27,30	33,30	35,30	37,00
	55	57	65	-	-	-
Марш-бросок: 3 км,мин 5 км,мин	-	-	-	18	20	22
	28	30	32	-	-	-
Тесты по ППФП						

III Курс

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Виды упражнений	оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м,с	13,5	13,8	14,5	15,8	16,8	17,8
Бег 500 м,мин,с	1,28	1,32	1,35	1,50	2,02	2,08
Бег 1000 м,мин,с	3,25	3,35	3,50	-	-	-
Бег 2000 м,мин,с	-	-	-	10,45	11,30	12,10
Бег 3000 м,мин,с	13,15	13,53	14,10	-	-	-
Метание гранаты: 500 г,м	-	-	-	24	22	19
700 г,м	42	37	32	-	-	-
Прыжки в длину с разбега, с,см	4,58	4,38	4,25	3,55	3,45	3,25
Подтягивание, раз	12	10	9	-	-	-
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, в мин,раз	-	-	-	40	38	34
Плавание 50 м,с	45	50	6/у	53	75	6/у
Бег на лыжах: 3 км,мин,с	-	-	-	17,45	18,50	19,55
5 км,мин,с	24,50	25,50	27,20	33,20	35,20	36,45
10 км,мин,с	53	55	60	-	-	-
Марш-бросок: 3 км,мин	-	-	-	17	19	21
5 км,мин	27	29	31	-	-	-
Тесты по ППФП						

IV Курс

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Виды упражнений	оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м,с	13,2	13,5	14,2	15,6	16,5	17,5
Бег 500 м,мин,с	1,25	1,30	1,32	1,45	2,00	2,05
Бег 1000 м,мин,с	3,20	3,25	3,30	-	-	-
Бег 2000 м,мин,с	-	-	-	10,40	11,25	12,00
Бег 3000 м,мин,с	12,30	13,30	14,30	-	-	-
Метание гранаты: 500 г,м 700 г,м	-	-	-	26	24	20
	44	40	38	-	-	-
Прыжки в длину с разбега, с,см	5,00	4,45	4,40	3,58	3,50	3,30
Подтягивание, раз	14	11	10	-	-	-
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, в мин,раз	-	-	-	42	40	38
Плавание 50 м,с	42	48	6/у	50	65	6/у
Бег на лыжах: 3 км,мин,с 5 км,мин,с 10 км,мин,с	-	-	-	17,40	18,40	19,45
	24,40	25,35	27,00	33,10	35,00	36,10
	50	52	58	-	-	-
Марш-бросок: 3 км,мин 5 км,мин	-	-	-	16	18	20
	26	28	30	-	-	-
Тесты по ППФП						

5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ППСЗ

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура может быть использована для обучения по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям) укрупненной группы 27.00.00 Управление в технических системах.