

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
«МИЧУРИНСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
№ 28 от 28.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа предназначена для реализации СПО
по специальности
42.02.15 «Поварское и кондитерское дело»

Мичуринское
2024г

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 19.02.10.«Технология продукции общественного питания»и учетом особенных образовательных потребностей инвалидов и лиц с ОВЗ письмо Минобрнауки Росси от 22 апреля 2015 г. № 06-443

Организация-разработчик:
ГБПОУ ЛО «Мичуринский многопрофильный техникум»

Разработчик программы:

Преподаватель общеобразовательных дисциплин ГБПОУ ЛО
«Мичуринский многопрофильный техникум»
_____ И.В.Сергеева

Рассмотрена на заседании ПЦК преподавателей специальных дисциплин и мастеров производственного обучения дисциплин протокол № от .08.2024

Председатель ПЦК _____
А.Н.Пинаева

Согласована:

Заместитель директора по УПР _____ Г.А.
Мухина

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» ОГСЭ 04. является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС по специальности 42.02.15 «Поварское и кондитерское дело»

Программа учебной дисциплины может быть использована в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих программы профессионального образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

1.3. Цели и задачи дисциплины :

программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.4.В результате освоения раздела «Физическая культура» студент должен уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья ,достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

1.5.Требования к результатам освоения дисциплины Физическая культура

Выпускник, освоивший дисциплину Физическая культура, должен обладать общими компетенциями, включающими способность:

ОК2 .Организовывать собственную деятельность, исходя из целей и способов её достижения, определённых руководителем.

ОК 3.Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, с клиентами.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **личностных результатов:**

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 14. Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.

ЛР 27.Обладающий физической выносливостью в соответствии с требованиями профессиональных компетенций

ЛР 33.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ЛР 34. Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается.

2.СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1.Объём учебной дисциплины и виды учебной работы 4 курс

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>37</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>37</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	-
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированный зачет</i>	

2.2. Тематическое планирование и содержание учебной дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура 37 часов 4 курс

№ Урока	Тема урока	ЛР
1. 2.	1. Атлетическая гимнастика . ОФП. Комплекс №1 Техника безопасности. 2. Мини-футбол. Повторение техники ведения мяча.	ЛР33, ЛР34, ЛР9, ЛР10, ЛР27, ЛР14
3. 4.	1. Атлетическая гимнастика КУГ . Комплекс ОРУ в парах.. 2. Мини-футбол. Техника ударов по мячу ногой, головой.	ЛР33, ЛР34, ЛР9, ЛР10, ЛР27, ЛР14
5. 6.	1 Атлетическая гимнастика .ОФП. Упражнения на перекладине. Подтягивание. Комплекс с гимнастическими палками. 2 Мини-футбол. Остановка мяча ногой, грудью.	ЛР33, ЛР34, ЛР9, ЛР10, ЛР27, ЛР14
7. 8.	1. Атлетическая гимнастика ОФП. Упражнения на перекладине. Подтягивание. Комплекс №2 2. Мини-футбол. Удары по воротам.	ЛР33, ЛР34, ЛР9, ЛР10, ЛР27, ЛР14
9. 10.	1 Атлетическая гимнастика КУГ. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Комплекс №3. 2. Мини-футбол. Техника владения мячом.	ЛР33, ЛР34, ЛР9, ЛР10, ЛР27, ЛР14
11. 12.	1 Атлетическая гимнастика ОФП: приседание на одной ноге . Комплекс №4 2 Мини-футбол. Тактика игры в нападении.	ЛР33, ЛР34, ЛР9, ЛР10, ЛР27, ЛР14
13. 14.	1. Атлетическая гимнастика .ОРУ. Комплекс с гантелями. Комплекс №5. 2. Мини-футбол. Тактика игры в защите.	ЛР33, ЛР34, ЛР9, ЛР10, ЛР27, ЛР14
15. 16.	1. Атлетическая гимнастика Комплекс №6.. ОФП. 2. Мини-футбол. Двусторонняя игра. Первенство группы	ЛР33, ЛР34, ЛР9, ЛР10, ЛР27, ЛР14
17. 18.	1. Атлетическая гимнастика Комплекс №7. 2. Мини-футбол. Двусторонняя игра.	ЛР33, ЛР34, ЛР9, ЛР10, ЛР27, ЛР14
19. 20.	1. Атлетическая гимнастика Комплекс №8 2. Волейбол. Верхняя и нижняя передача. Учебная игра.	ЛР33, ЛР34, ЛР9, ЛР10, ЛР27, ЛР14
21. 22.	1 .Атлетическая гимнастика Комплекс №9. 2. Волейбол. Верхняя и нижняя передача. Учебная игра.	ЛР33, ЛР34, ЛР9, ЛР10, ЛР27, ЛР14
23. 24.	1. Атлетическая гимнастика Комплекс №10. 2. Волейбол. Поддача. Учебная игра.	ЛР33, ЛР34, ЛР9, ЛР10, ЛР27, ЛР14

25.	1.Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	ЛР33,ЛР34,ЛР9,ЛР10,ЛР27,ЛР14
26.	Волейбол. Первенство группы.	
27.	1.Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	ЛР33,ЛР34,ЛР9,ЛР10,ЛР27,ЛР14
28.	2.Волейбол. Первенство группы.	
29.	1.ППФП. Упражнения с гантелями, броски и ловля набивных мячей.	ЛР33,ЛР34,ЛР9,ЛР10,ЛР27,ЛР14
30.	2. . Правила игры в городки. Учебная игра.	
31.	1.ППФП. Упр. на гимнастической стенке и с гимнастическими скамейками.	ЛР33,ЛР34,ЛР9,ЛР10,ЛР27,ЛР14
32.	2. Правила игры в городки. Учебная игра.	
33.	1.ППФП.Упр. с отягощением, амортизаторами, бодибарами.	ЛР33,ЛР34,ЛР9,ЛР10,ЛР27,ЛР14
34.	2. Правила игры в городки. Учебная игра.	
35.	1.ППФП.Упр. с отягощением, амортизаторами, бодибарами.	ЛР33,ЛР34,ЛР9,ЛР10,ЛР27,ЛР14
36.	2. Правила игры в городки. Учебная игра.	
37.	3. Дифзачёт	

3.0.Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы

Для студентов:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

Для преподавателей:

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (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 изм. от 19.12.2016.)

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

.....
Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2017.

Интернет-ресурсы

[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www. goup32441. parod. ru](http://www.goup32441.parod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Содержание обучения

Характеристика основных видов учебной деятельности студентов
(на уровне учебных действий)

Теоретическая часть

Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

Знание современного состояния физической культуры и спорта.

Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.

Знание оздоровительных систем физического воспитания.

Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

1. Основы методики самостоятельных занятий
физическими упражнениями

Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.

Знание форм и содержания физических упражнений.

Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.

Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены

2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля

3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.

Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.

Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.

Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности

4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.

Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.

Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования

Практическая часть

Учебно-методические занятия

Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.

Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.

Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.

Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.

Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.

Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.

Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.

Форма контроля- устный опрос.

Учебно-тренировочные занятия

1. Легкая атлетика.

Кроссовая подготовка

Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).

Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.

Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра;

сдача контрольных нормативов

3. Гимнастика Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.

Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики

4. Спортивные игры Освоение основных игровых элементов.

Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.

Развитие координационных способностей, совершенствование

ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.

Развитие личностно-коммуникативных качеств.

Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.

Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.

Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.

Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации

5. Плавание Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.

Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.

Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.

Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме.

Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.

Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.

Освоение самоконтроля при занятиях плаванием

Виды спорта по выбору Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений

1. Ритмическая гимнастика

Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.

Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.

Освоение техники безопасности занятий

2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.

Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.

Устный опрос.

Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.

Заполнение дневника самоконтроля

Содержание обучения

Характеристика основных видов учебной деятельности студентов

(на уровне учебных действий)

4. Дыхательная гимнастика

Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.

Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.

Умение осуществлять самоконтроль.

Участие в соревнованиях

5. Спортивная аэробика Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.

Участие в соревнованиях.

Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).

Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах.

Соблюдение техники безопасности

Внеаудиторная самостоятельная работа

Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.

Участие в соревнованиях.

Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);

умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах

5.0.ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п / п	Физические способности	Контроль ное упражнен ие (тест)	Воз раст , 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	Координацио нные	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	Подтягива ние: на высокой перекладин е из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладин е 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

основного и подготовительного отделения

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

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК основного и подготовительного учебного отделения

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