

Министерство образования и науки Республики Татарстан
государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Нурлатский аграрный техникум»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ТО

Т.Н. Таймуллина
«10» 06 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ «НАТ»

А.А. Граф
«30» 06 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

«ОУД.06 Физическая культура»

для профессии

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Рассмотрена на заседании
предметно-цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин
Протокол № 8 от «6» 09 2021 г.
Председатель ПЦК Вагапова З.М.
Вагапова З.М.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 №06-259).

Организация-разработчик: ГАПОУ «Нурлатский аграрный техникум»

Разработчик: Шарафутдинова Лилия Ягфаровна, руководитель физического воспитания.

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

условия реализации программы учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

1.3. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

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

• личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа

жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках

информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники

безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Личностных результатов программы воспитания:

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 12-Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Объем образовательной нагрузки 194 часа;

теоретическое обучение 2 часа;

практическое обучение 190 часов

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Объем образовательной нагрузки	194
в том числе:	
Теоретические занятия	2
практические занятия	190
Промежуточная аттестации – зачет, дифференцированный зачет	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1	Содержание занятий	2	2-3
Введение.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	1	1
Тема 1.1. Физическая культура личности.	Содержание практических занятий	1	
	Совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), физическая подготовка с целью развития качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.		2
Раздел 2. Легкая атлетика, спортивные игры и гимнастика		190	
2.1. Легкая атлетика	Содержание практических занятий	26	2
Тема 2.1. 1.Основы знаний на занятиях физической культуры.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.	2	
Тема 2.1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.	4	
Тема 2.1.3. Бег 100 м на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	4	2
Тема 2.1.4. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3х10м.	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.	2	

Тема 2.1.5. Техника выполнения прыжков в длину с места.	Здоровье человека, его ценности и значимость для профессионала. Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, и наркомании. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	3	
Тема 2.1.6. Выполнение прыжков в высоту.	Техника выполнения тройного прыжка.	3	
	Контрольная работа по разделу: «Легкая атлетика»- сдача контрольных нормативов.	2	2
Раздел 2.2. Мини-футбол	Содержание практических занятий	21	2-3
Тема 2.2.1. Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	Режим в трудовой и учебной деятельности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	3	2
	1.Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.	2	
Тема 2.2. 2.Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	2.Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	3	2
Тема 2.2. 3. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	3.Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	3	2
Тема 2.2. 4.Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	4.Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	3	2
Тема 2.2.5.Выполнение упражнений с передачей мячей.	5.Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат».	1	2
Тема 2.2.6.Ведение мяча.	6.Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении, игра «квадрат».	2	2-3
Тема 2.2.7. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	7.Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении.	2	2-3
	Контрольная работа по теме: «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов	2	

Раздел 2.3. Лыжная подготовка	Содержание практических занятий	19	2-3
Тема 2.3. 1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы	1. Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. 1. Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	1	2
Тема 2.3. 2. Одновременные лыжные ходы	2. Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода.	2	2-3
	3. Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	2	
Тема 2.3. 3. Коньковый ход	4. Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Прохождение дистанции.	2	2
	5. Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.	1	
Тема 2.3. 4. Способы перехода с хода на ход	6. Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	2	2
	7. Прохождение дистанции изученными лыжными ходами.	2	
Тема 2.3. 5. Способы преодоления подъемов и спусков	8. Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полулочкой, лесенкой.	2	2-3
Тема 2.3. 6. Способы торможений	9. Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	1	2
Тема 2.3. 7. Прохождение дистанции	10. Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км.	2	2-3
	11. Контрольная работа по разделу: «Лыжная подготовка» - сдача контрольных нормативов.	2	
			3
Раздел 2.4. Волейбол	Содержание практических занятий	21	2-3
Тема 2.4. 1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.	1. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.	2	2
	2. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	3	
Тема 2.4. 2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	3. Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	1	2-3

Тема 2.4. 3.Совершенствование передачи мяча	4.Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	2	2
Тема 2.4. 4.Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	5.Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2	2
Тема 2.4. 5.Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.	6.Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	2	2-3
Тема 2.4. 6.Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	7.Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	3	2
Тема 2.4. 7.Подача мяча по зонам.	8.Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	2
Тема 2.4. 8.Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	9.Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	1	2
Тема 2.4. 9.Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	10.Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники	1	2-3
	Контрольная работа по теме: «Волейбол»- сдача контрольных нормативов.	2	
			3
Раздел 2.5. Баскетбол	Содержаниепрактических занятий	21	2-3
Тема 2.5. 1. Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	1.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 2.Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	1	
		1	
Тема 2.5. 2.Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	1.Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	3	2-3

	5.Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	3	
	6.Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов.	3	
	7.Контрольная работа по разделу: «Гимнастика» - сдача контрольных нормативов.	1	
Раздел 2.6. 3. Контрольные нормативы	1.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Сдача контрольного норматива. Подтягивание. Челночный бег 10*10	1	
	2.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Поднимание туловища за 30 с. Прыжки на скакалке за 2 мин	1	
	3.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Наклоны, вперед сидя на полу. Бег 1000 метров.	2	
	Промежуточная аттестация:	2	
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка:	190	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура»

Реализация учебной дисциплины проходит при наличии:

- спортивный зал размером 9х18м;
- тренажерный зал;
- футбольное поле размером 15х28м

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные, гимнастические обручи, гимнастические палки, навесные перекладины и брусья, тренажеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура (18-е изд.) уч., М.: Издат. центр «Академия», 2017 Н.В.

2. Дополнительные источники:

Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М.М., Козлова С. А.

Методика физического воспитания и развития ребенка : уч. пос. / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова ; под ред. С.А. Козловой. - 2-е изд., перераб. и доп. -М.: ИНФРА-М, 2018. - 312 с. - (СПО). - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/961466> (Электронная библиотечная система)

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. www.infosport.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
• личностных: - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; -сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; -приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; -способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников	Текущий контроль: - Оценивание урона физического развития в форме контрольных нормативов. Промежуточный контроль: Промежуточная аттестация: - Дифференцированный зачет

деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
--	--

Оценка уровня физических способностей студентов

№п/п	Физическ е способност и	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1—4,8 5,0—4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9—5,3 5,9—5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координа- ционные	Челночный бег 310 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0—7,7 7,9—7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3—8,7 9,3—8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195—210 205—220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170—190 170—190	160 и ниже 160
4	Выносли- вость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9—12 9—12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12—14 12—14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекла- дине из виса, количество раз (юно- ши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8—9 9—10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13—15 13—15	6 и ниже 6

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и
подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 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 3х10 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 2 000 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 3х10 м (с)	8,4		
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	9,3	9,7
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	6,5	5,0

Пролито, про. умеровано, скреплено печатью
18 (восемнадцати) листов
Секретарь уч. оной Мер Т.С. Коленова
части

