



**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«КОГАЛЫМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
БУ «Когалымский
политехнический колледж»
№243 от 01 сентября 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по
профессии
15.01.05. Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

Форма обучения	очная
Курс	3
Семестр	5, 6

Когалым, 2018г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

Организация-разработчик: бюджетное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Когалымский политехнический колледж».

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения педагогики, психологии, физического воспитания, БЖД.

Протокол № 1 от 01 09 2018 г.

Руководитель МО  /Е.А. Ерёмкина/

подпись

СОГЛАСОВАНО

Педагог-библиотекарь  /Л.Н. Родионова/

подпись

Старший методист  /И.В. Рыбакова/

подпись

Разработчики:

Преподаватели БУ «Когалымский политехнический колледж»

Федорук Михаил Фёдорович 

подпись

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5	ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих (далее ППКРС) в соответствии с ФГОС по профессии 15.01.05. Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

Рабочая программа может использоваться другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

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

Учебная дисциплина «ФК.00 Физическая культура» относится к разделу физической культуры основной образовательной программы. Учебная дисциплина имеет практическую направленность.

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

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура способствует формированию следующих общих компетенций.

ОК.1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

ОК.2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

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

ОК.4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК.5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности

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

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен: **знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; **уметь:**

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

У.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья.

У.2. Достижения жизненных и профессиональных целей.

З.1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

З.2. Основы здорового образа жизни.

* При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья, предусмотрена возможность приёма-передачи информации в доступных для них форме.

1.4 Ведущие педагогические технологии, используемые преподавателем:

Рабочая программа предусматривает использование преподавателем технологий, элементов технологий:

- лично-ориентированного обучения,
- информационных,
- дистанционного обучения,

-компетентностного подхода.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента – 64 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 64 час;

самостоятельной работы обучающихся - 22

Объекты (предметы) контроля (знания, умения) Разделы (укрупнённые темы) программы УД	Знания		Умения	
	З ₁	З ₂	У ₁	У ₂
Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	+	+	+	+
Спортивные игры Баскетбол	+	+	+	+
Спортивные игры Волейбол	+	+	+	+

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	64
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	64
в том числе:	
Лабораторные работы	
Практические занятия	42
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	22
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента	Объём часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
5 Семестр 3 курс		32	
Раздел 1. Лёгкая атлетика		16	
Тема 1.1. Техника безопасности. Развитие скоростных качеств, бег на короткие дистанции.	Практическая работа: комплекс упражнений на развитие скоростных качеств, бег 30м., 60м.	1	2,4
Тема 1.1. Совершенствование техники высокого, низкого старта	Практическая работа: бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта.	1	2,4
Тема 1.2. Совершенствование техники эстафетного бега 4x100м	Практическая работа: беговые упражнения, бег на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки.	1	2,4
Тема 1.2. Совершенствование техники эстафетного бега 4x400м	Практическая работа: комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств, правила передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.	1	2,4
Тема 1.3. Совершенствование техники высокого, низкого старта	Практическая работа: комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств, техника высокого, низкого старта.	1	2,4
Тема 1.3. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	Практическая работа: беговые упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.	1	2,4
Тема 1.4. Кроссовая подготовка. Бег по прямой с различной скоростью.	Практическая работа: бег по прямой с различной скоростью. Тест Купера – 12-минутное передвижение.	1	2,4
Тема 1.4. Кроссовая подготовка. Равномерный бег на дистанцию 2000м (дев), 3000м (юн)	Практическая работа: бег по дистанции 2000, 3000 в среднем темпе, кросс.	1	2,4
Тема 1.5. Совершенствование техники прыжка в высоту, способом прогнувшись.	Практическая работа: выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок.	1	2,4
Тема 1.5. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания, «ножницы».	Практическая работа: выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок, перелёт через планку, приземление.	1	2,4
Тема 1.6. Совершенствование техники метания гранаты.	Практическая работа: упражнения подводящие к метанию ,метание с места, с трёх шагов.	1	2,4
Тема 1.6. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Практическая работа: подводящие упражнения, разбег, толчок, полёт, приземление, прыжки на скакалке за 1 мин. Прыжки через скамейку.	1	2,4
Тема 1.7. Совершенствование технике толкания ядра.	Практическая работа: техника толкания ядра. Комплекс упражнений на развитие силы рук. Упражнения на перекладине.	1	2,4
Тема 1.7. Совершенствование техники метания гранаты.	Практическая работа: техника толкания ядра. Комплекс упражнений на развитие силы рук. Упражнения на перекладине.	1	2,4

Тема 1.8. Кроссовая подготовка. Бег по прямой с различной скоростью.	Практическая работа: бег по прямой с различной скоростью. Тест Купера – 12-минутное передвижение.	1	2,4
Тема 1.8. Кроссовая подготовка	Практическая работа: бег по прямой с различной скоростью. Тест Купера – 12-минутное передвижение.	1	2,4
	Самостоятельная работа. Сообщения на тему: «Причины возникновения сколиоза», «упражнения для профилактики плоскостопия». Кроссовая подготовка, участие в соревнованиях, страховка, само-страховка. Судейство соревнований. Проведение комплекса утренней зарядки.	8	3
Раздел 2. Спортивные игры баскетбол		16	
Тема 2.9 . Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение, ловля и передача мяча.	Практические занятия: упражнения с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении	1	2,4
Тема 2.9. Учебная игра.	Практические занятия: игра баскетбол	1	2,4
Тема 2.10. Ведение, ловля передача мяча на месте в движении.	Практические занятия: упражнения с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении.	1	2,4
Тема 2.10. Учебная игра.		1	2,4
Тема 2.11. Совершенствование броска мяча в корзину.	Практические занятия: упражнения с мячом броски мяча в корзину с места в движении, прыжком, обще-развивающие упражнения.	1	2,4
Тема 2.11. Учебная игра.	Практические занятия: упражнения с мячом, игра баскетбол.	1	2,4
Тема 2.12. Совершенствование приёмов овладения мячом.(вырывание, выбивание).	Практические занятия: упражнения с мячом броски мяча в корзину с места, в движении, штрафной бросок, обще-развивающие упражнения,	1	2,4
Тема 2.12. Учебная игра.	Практические занятия: игра баскетбол	1	2,4
Тема 2.13. Приёмы техники защиты, перехват.	Практические занятия: приёмы техники защиты перехват, упражнения в паре.	1	2,4
Тема 2.13. Учебная игра.	Практические занятия: игра баскетбол	1	2,4
Тема 2.14. Совершенствование приёмам овладения мячом. (вырывание, выбивание).	Практические занятия: упражнения с мячом в паре (вырывание, выбивание), эстафеты с мячом,	1	2,4
Тема 2.14. Учебная игра.	Практические занятия: игра баскетбол	1	2,4
Тема 2.15. Броски в корзину (штрафной бросок, с трёх шагов).	Практические занятия: упражнения с мячом, упражнения в парах игра баскетбол, комплекс обще-развивающих упражнений.	1	2,4
Тема 2.15.Тактика нападения, тактика защиты.	Практические занятия: упражнения с мячом, финты, выбивание, вырывание. игра стрит бол.	1	2,4
Тема 2.16. Зачет.	Практические занятия: упражнения с мячом, финты, выбивание, вырывание. игра стрит бол.	2	2,4
	Самостоятельная работа. Сообщения на тему: «Причины возникновения сколиоза», «упражнения для профилактики плоскостопия». Кроссовая подготовка, участие в соревнованиях, страховка, само-страховка. Судейство соревнований. Проведение комплекса утренней зарядки.	8	3

		Всего	48	
6 семестр 3 курс			10	
Раздел 3. Волейбол			10	
Тема 3.1. Правила техники безопасности, по волейболу. Совершенствование передачи верхняя, нижняя.	Практическое занятие: упражнения в паре с мячом, беговые упражнения, исходные положения, стойки, перемещения		1	2,4
Тема 3.1. Совершенствование подачи мяча.	Практическое занятие: упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения, подачи верхние, нижние.		1	2,4
Тема 3.2. Совершенствование передачи верхняя, нижняя.	Практическое занятие: упражнения с мячом. Приём мяча снизу после подачи. Игра волейбол.		1	2,4
Тема 3.2. Совершенствование нападающего удара, блокирование.	Практическое занятие: упражнения с мячом, прыжковые упражнения.		1	2,4
Тема 3.3. Учебная игра.	Практическое занятие: упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения.		1	2,4
Тема 3.3. Тактика нападения, тактика защиты.	Практическое занятие: упражнения с мячом, игра волейбол.		1	2,4
.Тема 3.4. Обучение, приёма мяча снизу двумя руками, одной рукой в падении и последующим скольжением на груди, животе.	Практическое занятие: упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения Приём мяча снизу после подачи		1	2,4
Тема 3.4. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками, одной рукой в падении и последующим скольжением на груди, животе.	Практическое занятие: упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения. Приём мяча снизу после подачи, приём мяча снизу в падении.		1	2,4
Тема 3.5. Дифференцированный зачет.	Практическое занятие: упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения.		2	2,4
	Самостоятельная работа. Сообщение на тему: «Здоровый образ жизни», «Вред курения», «Рациональное питание». Участие в соревнованиях по волейболу. Участие в судействе соревнований. Комплекс упражнений на развитие силы рук. Проведение комплекса утренней зарядки.		6	3
			16	
		Всего обязательной:	64	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используют 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)
- 4.-* особый порядок освоения дисциплины для обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья с учётом состояния их здоровья (в соответствии с ФГОС).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Условия реализации программы с лицами ОВЗ.

В целях доступности получения образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья КПК обеспечивается:

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
 - размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий (информация должна быть выполнена крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне);
 - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
 - обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
 - обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию академии;
- 2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
 - дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения));
 - обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- 3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов).

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует:

- наличие спортивного зала, стадиона, лыжной базы, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, лыжи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладина, гири, штанги, тренажеры, брусья, обручи, гантели, и др.);
- правила техники безопасности;
- инструкции по эксплуатации спортивного инвентаря.

Реализация программы дисциплины требует использования здоровьесберегающих технологий, дифференцированный подход в обучении.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2017.

Дополнительные источники:

Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие [Электронный ресурс] / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., пере-раб. – М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. – 336 с. – Режим доступа : <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 15.05.2020).

3.3 Спецификация учебно-методического комплекса

№	Наименование	Количество	Тип носителя
1	Скакалка	25	
2	Мяч баскетбольный	15	
3	Щиты баскетбольные	2	
4	Стойки для обводки мяча	6	
5	Волейбольная сетка	1	
6	Мяч волейбольный	15	
7	Набивные мячи различной массы	15	
8	Нестандартное оборудование	3	
9	Гимнастические маты	6	
10	Хула-хуп	6	
11	Специальная скамья для жима лёжа	2	
12	Стойки для приседания	1	
13	Вспомогательные тренажёры	8	
14	Гири, разборные гантели	6	
15	Гантели различной массы	12	
16	Стул для приседания	1	
17	Резиновый экспандер	2	

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки их функциональной и двигательной подготовленности.¹

Результаты обучения (виды деятельности обучающегося)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять индивидуально подобранные комплексы композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях выполнение индивидуальных заданий физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. 	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.</p> <p>Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастик</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий.</p> <p>Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<p>Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций</p> <p>Выполнение тестовых заданий.</p> <p>Проверка ведения дневника самоконтроля.</p>

¹ В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности юношей и девушек основного и подготовительного учебного отделения.

5. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

- 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 составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
 - Уметь применять на практике приёмы самомассажа.
 - Овладеть техникой спортивных игр по одному из выбранных видов.
 - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка, терренкура).
 - 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 определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы её регуляции.
 - Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лёжа 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).

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,
ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	

**Оценки 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 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 гимнастике (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Оценки 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. Прыжок в длину с места (см.)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	20	10	5
8. Координационный тест челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,3	9,7
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастике (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности студентов

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Скоростные	Бег, 30 м,с	16 17	4, 4и 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
Координационные	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
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	17—190 170-190	160 и ниже 160
выносливость	6- минутный бег,м	16 17	1 500 и выше 500	1 300-1400 1 300- 1 400	1 100 и ниже 1 100	1 300 и выше 1 300	1 050- 1 200 1 050- 1 200	900 и ниже 900
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
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, количество раз (юноши), на низкой перекладине из вися 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