



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

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
БУ «Когалымский
политехнический колледж»
№74 от 25 февраля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программа подготовки специалистов среднего звена по специальности
среднего профессионального образования
13.02.03 Электрические станции, сети и системы

Форма обучения очная
Курс 2, 3, 4
Семестр 3, 4, 5, 6, 7, 8

Когалым, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее - СПО) по специальности 13.02.03 Электрические станции, сети и системы.

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

РАССМОТРЕНА

на заседании методического объединения учебных дисциплин физической культуры, БЖД и ЗЧС.

Протокол № 01 от 01 сентября 2022 г.

Руководитель МО _____  /Е.А. Ерёмина
Подпись

СОГЛАСОВАНА

Педагог-библиотекарь _____  /Л.Н. Родионова

Старший методист _____  /Е.А. Левина

Разработчики:

Преподаватель БУ «Когалымский политехнический колледж»:

Козлова Любовь Владимировна

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	Ошибка! Закладка не определена..4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..	13
5.	ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.....	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура».

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.03 Электрические станции, сети и системы.

Программа может использоваться другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу подготовки специалистов среднего звена.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл. Учебная дисциплина имеет практическую направленность.

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

При реализации программы у обучающихся будут сформированы общие компетенции:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:
У₁. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать:

З₁. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.

З₂. Основы здорового образа жизни.

1.4. Ведущие педагогические технологии, используемые преподавателем:

- личностно-ориентированного обучения;
- дистанционного обучения;
- компетентностного подхода.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 336 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -168 часов;
самостоятельной работы обучающегося - 168 часов.

Объекты (предметы) контроля (знания, умения) Разделы (укрупнённые темы) программы УД	Знания		Умения
	З ₁	З ₂	У ₁
Лёгкая атлетика	+	+	+
Спортивные игры баскетбол, волейбол	+	+	+
Лыжная подготовка	+	+	+
Гимнастика	+	+	+

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	Распределение по семестрам			
		3	4	5	6
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>172</i>	26	46	22	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>172</i>	26	46	22	
в том числе:					
Уроки					
Лекции					
практические занятия	<i>172</i>	26	46	22	
Самостоятельная работа					
Консультации (всего)					
в том числе:					
Промежуточная аттестация в форме экзамена					

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения ¹
1	2	3	4
2 курс 3 семестр			
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1. Общая физическая подготовка.	Практические занятия:	4	2,4
	1. Техника безопасности на занятиях ОФП. Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений в парах, с предметами.	2	
	2. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Прыжки в длину с места.* Прыжки через скакалку*	2	
Тема 2 Лёгкая атлетика	Практические занятия:	8	2,4
	3. Техника безопасности по легкой атлетике. Техника высокого и низкого старта.	2	
	4. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Эстафетный бег.	2	
	5. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.* Техника эстафетного бега: 4'100 м, 4'400 м;*	2	
	6. Метание гранаты.	2	
Тема 3 Спортивная игра. Баскетбол.	Практические занятия:	12	2,4
	7. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Перемещение по площадке. Ведение мяча.	2	
	8. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от груди, сбоку, снизу.	2	
	9. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, с отскоком от пола.	2	
	10. Броски мяча по кольцу: с места, в движении. Учебная игра.		
	11. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Учебная игра.	2	
	12. Индивидуальные действия игроков. Командные взаимодействия. Учебная игра.	2	
	Практические занятия:	2	
Тема 4. Зачет.	13. Зачет.	2	
Всего обязательной нагрузки:		26	
2 курс 4 семестр			
Тема 5. Спортивная игра. Волейбол.	Практические занятия:	22	2,4
	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.	2	
	2. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя передача мяча.	2	

	3.Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая.	2	
	4. Подачи мяча: верхняя прямая, верхняя боковая.	2	
	5. Нападающие удары. Командные взаимодействия. Учебная игра.		
	6. Тактика игры в нападении. Игра по упрощенным правилам.	2	
	7. Тактика игры в защите. Игра по упрощенным правилам.	2	
	8. Блокирование нападающего удара. Страховка. Игра по упрощенным правилам.	2	
	9. Индивидуальные действия игроков. Игра по упрощенным правилам.	2	
	10. Верхние и нижние передачи мяча в парах. Игра по упрощенным правилам.	2	
	11. Двусторонняя игра.	2	
	Практические занятия:	12	
Тема 6. Лыжная подготовка.	12. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Одновременный безшажный, одношажный.	2	2,4
	13. Повороты, торможения. Двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	2	
	14. Полуконьковый и коньковый ход.	2	
	15. Прохождения спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2	
	16. Передвижение по пересеченной местности.	2	
	17. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	
Тема 7. Гандбол	Практические занятия:	2	
	18. Техника безопасности на занятиях по гандболу. Стойка игрока и основные перемещения.	2	2,4
Тема 8. Настольный теннис.	Практические занятия:	2	
	19. Техника безопасности на занятиях настольного тенниса. Стойки игрока. Способы держания ракетки.	2	
Тема 9. Бадминтон.	Практические занятия:	2	
	20. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Способы хватки ракетки. Игровые стойки. Движение по площадке, жонглирование воланом.	2	2,4
Тема 10. Футбол	Практические занятия:	2	
	21. Техника безопасности на занятиях футболом. Перемещение по полю. Ведение мяча, передача мяча, остановка мяча. Удары по воротам.	2	2,4
Тема 11. Гимнастика	Практические занятия:	2	
	22. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Упражнения на гибкость, подтягивания, отжимания.	2	2,4
Тема 12. Зачёт.	Практические занятия:	2	
	23. Зачёт.	2	
		Всего обязательной нагрузки:	46
3 курс 5 семестр			
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1. Общая физическая подготовка. Техника	Практические занятия:	2	
	1. Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений в парах, с предметами. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы.*	2	2,4

безопасности.					
Тема 2. Лёгкая атлетика	Практические занятия:	6			
	2. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.	2	2,4		
	3. Челночный бег 3x10 м (с)*. Прыжки в длину с места *	2			
	4. Эстафетный бег. Метание гранаты.	2			
Тема 3. Спортивная игра. Баскетбол.	Практические занятия:	16			
	5. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника ведения мяча, ловля и передача мяча на месте и в движении.	2	2,4		
	6. Освоение броска в корзину с места, в движении прыжком. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2			
	7. Броски мяча в корзину (штрафной бросок, с двух шагов).	2			
	8. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	2			
	9. Тактика игры в защите. Учебная игра.	2			
	10. Броски мяча в корзину с места. Двусторонняя игра.	2			
	11. Броски мяча в корзину в движении. Двусторонняя игра.	2			
	12. Индивидуальные действия игроков на площадке. Игра в стрит бол.	2			
	Тема 4. Зачет.	Практические занятия:		2	
		13. Зачет.			
	Всего обязательной нагрузки:			26	
3 курс 6 семестр					
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности					
1	2	3	4		
Тема 5. Спортивная игра. Волейбол.	Практические занятия:	10			
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения».	2	2, 4		
	2. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	2			
	3. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2			
	4. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Учебная игра.	2			
	5. Нападающие удары. Командные взаимодействия. Учебная игра.	2			
Тема 6. Лыжная подготовка.	Практические занятия:	10			
	6. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Одновременный безшажный, одношажный ход.	2	2,4		
	7. Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2			
	8. Полуконьковый и коньковый ход.	2			
	9. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2			
	10. Техника переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 3км (дев), до 5км (юн). *	2			
Тема 7. Гандбол	Практические занятия:	2			
	11. Техника безопасности на занятиях гандболу. Ловля: двумя руками, одной рукой и передача мяча	2	2,4		

	согнутой рукой.		
Тема 8. Настольный теннис.	Практические занятия:	2	
	12. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.	2	2,4
Тема 9. Гимнастика	Практические занятия:	6	
	13. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнения на укрепления брюшного пресса.	2	2,4
	14. Упражнения на гибкость, подтягивания, отжимания.	2	
	15. Кувырок вперёд и назад, мостик, полушпагат.	2	
Тема 10. Зачёт.	Практические занятия:	2	
	16. Зачет.	2	
Итого:		32	
4 курс 7 семестр			
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
1	2	3	4
Тема 1. Общая физическая подготовка. Техника безопасности.	Практические занятия:	2	
	1. Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений в парах, с предметами. Выполнение беговых и прыжковых упражнений.	2	2,4
Тема 2 Лёгкая атлетика	Практические занятия:	6	
	2. Техника безопасности по легкой атлетике. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.* Техника эстафетного бега: 4'100 м, 4'400 м;*	2	2,4
	3. Техника бега на средние дистанции, контрольный норматив 500 м (девушки) и 1000 (юноши).*	2	
	4. Приседания на одной ноге, опора о стену. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (девушки)*, поднимание ног в висе до касания перекладины (для юношей)*.	2	
Тема 3 Спортивная игра. Баскетбол.	Практические занятия:	14	
	5. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от груди, сбоку, снизу.	2	2,4
	6. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу: с места, в движении. Учебная игра	2	
	7. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Учебная игра.	2	
	8. Техника ведения и передачи мяча на месте, в движении. Передвижение игроков в игре стрит бол.	2	
	9. Броски мяча по кольцу в движении. Учебная игра в стрит бол.	2	
	10. Броски мяча по кольцу с места. Двусторонняя игра.	2	
11. Индивидуальные передвижения игроков на поле. Двусторонняя игра.	2		
Тема 4. Зачет.	Практические занятия:	2	
	12. Зачет.	2	2,4
Всего обязательной нагрузки:		21	
Самостоятельная работа:		21	
Всего максимальной учебной нагрузки:		42	

4 курс 8 семестр			
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 5. Спортивная игра. Волейбол.	Практические занятия:	4	
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	2, 4
	2. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Нападающие удары. Командные взаимодействия. Учебная игра.	2	
Тема 6. Лыжная подготовка.	Практические занятия:	4	
	3. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный, одношажный ход. Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	2,4
	4. Техника переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 3км (дев), до 5км (юн). *	2	
Тема 7. Гандбол	Практические занятия:	2	
	5. Техника безопасности на занятиях по гандболу . Ловля: двумя руками, одной рукой и передача мяча согнутой рукой.	2	2,4
Тема 8. Настольный теннис.	Практические занятия:	2	
	6. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.	2	2,4
Тема 9. Футбол	Практические занятия:	2	
	7. Техника безопасности на занятиях по футболу. Остановка мяча. Приём мяча головой, ногой.	2	2,4
Тема 10. Гимнастика	Практические занятия:	2	
	8. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнения на укрепления брюшного пресса.	2	2,4
Тема 11. Дифференцированный зачет.	Практические занятия:	2	
	9. Дифференцированный зачет.	2	2,4
		Всего обязательной нагрузки:	18
		Всего:	172

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);
- 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.

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: 11.05.2020).

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.

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Демонстрировать умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
знания: О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Основы здорового образа жизни.	Демонстрировать знания роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека Демонстрировать знания основ здорового образа жизни.	Собеседование

¹В 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; № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внёсшего 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 физических способностей студентов

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Скоростные	Бег, 30 м, с	16	4, 4и выше	5,1-4,8	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
		17	4, 3	5,0-4,7	и ниже 5,2	и выше 4,8	5,9-5,3	и ниже 6,1
Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7, 3 и выше	8,0-7,7	8,2	8,4	9,3-8,7	9,7
		17	7, 2	7,9-7,5	и ниже 8,1	и выше 8,4	9,3-8,7	и ниже 9,6
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180	210	17—190	160
		17	240	205-220	и ниже 190	и выше 210	170-190	и ниже 160
выносливость	6- минутный бег, м	16	1 500 и выше	1 300-1400	1 100	1 300	1 050- 1 200	900
		17	1 500	1 300- 1 400	и ниже 1 100	и выше 1 300	1 050- 1 200	и ниже 900
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9-12	5	20	12-14	7
		17	и выше 15	9-12	и ниже 5	и выше 20	12-14	и ниже 7
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, количество раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	16	11	8-9	4	18	13-15	6
		17	и выше 12	9-10	и ниже 4	и выше 18	13-15	и ниже 6