

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для 1 курса

по программам подготовки специалистов среднего звена
технического профиля

для специальностей:

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы,

11.02.01 Радиоаппаратостроение (базовая подготовка),

11.02.01 Радиоаппаратостроение (углублённая подготовка)

Нижний Новгород
2021 г.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Нижегородский радиотехнический колледж»

Разработчик:

Виноградова Ирина Геннадьевна _____ преподаватель
физической культуры

Рассмотрен на заседании ПЦК Естественнонаучных дисциплин

Протокол № 11 от 30.06.2021 г.

Председатель ПЦК _____ **Кирсанова С.В.**

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка..... 4

Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура».....	5
Место учебной дисциплины в учебном плане	7
Результаты освоения учебной дисциплины	7
Содержание учебной дисциплины.....	10
Тематическое планирование	13
Характеристика основных видов учебной деятельности	14
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура».....	19
Рекомендуемая литература	19
Приложения	
<i>Приложение 1. Оценка уровня физических способностей студентов</i>	
<i>Приложение 2. Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения</i>	
<i>Приложение 3. Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения</i>	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для реализации государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки студентов по техническим специальностям, утвержденных Минобразованием России.

Рабочая программа дисциплины определяет общий объем знаний, подлежащих обязательному усвоению студентом.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в СПО, реализующем образовательную

программу среднего (полного) общего образования, при подготовке специалистов среднего звена.

Согласно «Рекомендациям по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в СПО в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования». физическая культура осваивается как базовый учебный предмет в учреждениях среднего профессионального образования, независимо от профиля профессионального образования.

Рабочим учебным планом для данной дисциплины определено:

- дисциплина изучается в течение 1-го и 2-го семестров;
- объем обязательной нагрузки с учетом выделения часов из резерва составляет 117 часов.
- максимальная нагрузка на студента устанавливается в объеме 175 часов, из них на самостоятельную работу выделено 58 часов.
- промежуточная аттестация установлена в форме дифференцированного зачета по завершению курса.

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

в **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

в **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

в **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

в **овладение** системой профессионально и жизненно - значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

в **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

в **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую часть.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональную активность; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению

здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

При составлении рабочей программы в содержание примерной программы внесены следующие изменения:

Часы, отведенные на тему «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», проводятся в связи с необходимостью освоения дисциплины в более полном объеме. Гимнастика включается в каждое занятие.

Рабочая программа предусматривает следующие формы организации самостоятельной работы студентов:

- Самостоятельная аудиторная работа в виде выполнения заданий на практических занятиях;
- Самостоятельная внеаудиторная работа в виде подготовки докладов, рефератов, сообщений.

Краткое содержание, объем часов, форма отчетности и контроля планируемой самостоятельной работы даны в рабочей программе.

Текущий контроль, овладение студентами двигательных умений и навыков, развитие физических качеств и способностей предусматривается в форме сдачи контрольных упражнений, нормативов.

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО:

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

11.02.01 Радиоаппаратостроение (базовая подготовка)

11.02.01 Радиоаппаратостроение (углублённая подготовка)

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья обучающихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает обучающихся на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса обучающихся к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у обучающихся установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма обучающихся, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются занятия по настольному теннису.

Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

С этой целью до начала обучения обучающиеся должны проходить медицинский осмотр. К основной медицинской группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью. К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья. К специальной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья. По результатам медицинского осмотра обучающегося, с учетом его индивидуального желания заниматься тем или иным видом двигательной активности, обучающиеся распределяются в группы: основная, подготовительная и специальная.

К основной группе относятся обучающиеся, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы.

К подготовительной группе относятся обучающиеся с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

К специальной группе относятся обучающиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья. Занятия с этими обучающимися нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации обучающихся в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ).

МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в цикл среднего общего образования в составе общеобразовательных учебных дисциплин.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

- **личностных:**

Цель воспитания (ФОРМИРОВАНИЕ ЧУВСТВ и ОТНОШЕНИЙ)	Личностные результаты реализации программы воспитания (<i>дескрипторы</i>)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Чувство патриотизма	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Чувство гражданственности	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Уважение к Закону	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Уважение к труду и человеку труда	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде	ЛР 4

	лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	
Уважение к памяти защитников Отечества	Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Уважение к старшему поколению	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Чувство взаимного уважения	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Уважение к культуре и многонациональным традициям	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Бережное отношение к собственному здоровью	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 9
Бережное отношение к природе	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Эстетические чувства	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Уважение к ценностям семьи	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	ЛР 12

• **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).

Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Тема 1.1. Введение

Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность).

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.

Тема 1.4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств

Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

Тема 1.5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

Тема 1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Учебно-методическая цель: содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов обучающихся.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

4. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

5. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

Учебно-тренировочная цель: преподаватель определяет оптимальный объём физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, даёт индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.

Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприимчивости, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, бег 200 м, эстафетный бег 4 x 100 м, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок с места толчком двух ног.

Тема 2.2. Лыжная подготовка

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Тема 2.3. Плавание

Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

Тема 2.4. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

Тема 2.4.1. Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием 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, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Тема 2.4.2. Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Тема 2.4.3. Футбол (для юношей)

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

Тема.2.5. Гимнастика.

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремлённость, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения с чередованием напряжения с расслаблением, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Аудиторные занятия. Содержание обучения	117
Теоретическая часть	15
Практическая часть	102
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	102

<i>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</i>	42
<i>Лыжная подготовка</i>	14
<i>Спортивные игры (по выбору)</i>	46
Самостоятельная работа обучающегося	58
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Содержание
обучения**

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

ЛР1 – ЛР12

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	
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; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 1 000 м (девушки) и 1 000 м (юноши), бег 60,100,200,800м. Метание мяча весом 180 гр. ; сдача контрольных нормативов	ЛР 9
2. Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях	ЛР 9
3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, 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	ЛР 9

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	ЛР 7 ЛР 9 – ЛР 10
Виды спорта по выбору		
1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	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	ЛР 9
2. Настольный теннис	Знание правил игры в настольный теннис Умение организовать и провести соревнования по настольному теннису среди учебной группы Участие в соревнованиях	ЛР 9
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. Соблюдение техники безопасности	ЛР 1 – ЛР 12

Перечень практических занятий

Наименование тем	Номер и наименование практических занятий
Тема 2.1. Легкая атлетика и кроссовая подготовка:	№1. Техника бега с высокого и низкого старта
	№2. Контрольный норматив в беге на 100 м
	№3. Эстафетный бег 4*100 м
	№4. Контрольный норматив в беге 500 м (девушки), 1000 м (юноши).
	№5. Равномерный бег по дистанции 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).
	№6. Техника прыжков с места.
	№7. Техника бега по виражу. №8-9. Техника бега на короткие и средние дистанции. №10-11 Техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.
Тема 2.2 Лыжная подготовка:	№1- 2. Техника одновременных лыжных ходов.
	№3-4. Техника попеременных лыжных ходов.
	№5-6. Преодоление спусков и подъёмов.
	№7-8. Переход с одного хода на другой ход в зависимости от условий дистанции.
Тема 2.3 Волейбол	№1-2. Исходное положение (стойки), перемещения, прием и передача мяча двумя руками снизу.
	№3-4 Исходное положение (стойки), перемещения, прием и передача мяча двумя руками сверху.
	№5-6. Техника подачи мяча через сетку.
	№7-8. Техника подачи мяча по зонам.
	№9-10. Техника нападающего удара и постановка блока.
	№11-12. Приём мяча с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро, на спину.
	№13. Учебная игра по правилам. №14. Сдача контрольных нормативов
Тема 2.4 Баскетбол	№1-2. Ловля, передача и ведение мяча.
	№3-4. Ведение мяча правой, левой рукой.
	№5. Передача мяча в парах.
	№6. Передача мяча в движении.
	№7-8. Броски мяча в корзину с места и в движении.
	№9-10. Тактика игры в защите и в нападении.
	№11. Учебная игра в баскетбол по правилам. Сдача контрольных нормативов.
Тема 2.5. Футбол	№1. Передача мяча в парах. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения. Техника удар мяча по воротам с места и с движения.
	№2. Тактика игры в защите и в нападении. Учебная игра в футбол по правилам.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ.

№ п/п	Вид, название и краткое содержание Задания	Часы, планируемые на сам. работу	Форма отчетности
1.	Теоретическое. Значение ФК для студентов ССУЗ (Основные термины, связанные с понятием ФК, роль ФК в жизни человека, разделы ФК в ССУЗ)	2	Сообщение
2.	Теоретическое. Основы здорового образа жизни (Понятия здоровья человека, его целостность и значимость, составляющие здорового образа жизни; личное отношение к здоровью)	2	Доклад
3.	Теоретическое. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (Самостоятельные занятия, их форма и содержание; принципы построения самостоятельных занятий; особенности занятий для юношей и девушек)	2	Сообщение
4.	Комбинированное. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (Диагностика и самодиагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; врачебный контроль, его содержание; самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки; использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.)	6	Реферат
5.	Теоретическое. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности (Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся; динамика работоспособности обучающихся; методы повышения эффективности производственного и учебного труда)	2	Доклад
6.	Теоретическое. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста (Личная необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль состояния здоровья, двигательных качеств,	2	Доклад

	психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.)		
7.	Теоретическое. Содержание по выбору (Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции; массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении)	2	Сообщение
8.	Комбинированное. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка - правила соревнований по основным вида легкой атлетики; - тренировка в беге на длинные дистанции - тренировка прыжков в длину с разбега и с места - тренировка техники метания мяча	8	Сообщение Пр. задание на дом
9.	Комбинированное. Лыжная подготовка. - правила соревнований по лыжному спорту; - ознакомление с техникой лыжных ходов, техника спусков и подъёмов; - тренировка техники лыжных ходов и их переходы; - тренировка общей выносливости – преодоление дистанции	8	Сообщение Реферат Пр. задание на дом
10.	Комбинированное. Волейбол - правила соревнований по волейболу; - основные элементы техники необходимые для игры в волейбол	6	Реферат Пр. задание на дом
11.	Комбинированное. Баскетбол - правила соревнований по баскетболу; - основные элементы техники необходимые для игры в баскетбол	6	Реферат Пр. задание на дом
12.	Комбинированное. Футбол - правила соревнований по футболу; - основные элементы техники необходимые для игры в футбол;	12	Реферат Пр. задание на дом
		Итого: 58	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ
И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Спортивный зал.

Спортивный инвентарь и оборудование:

Стойка для приседаний, скамейки для пресса, скамейка горизонтальная регулируемая, лавки для жима горизонтальные.

Настольный теннис (стол, ракетки, шарики).

Тренажер на свободных грузах, тренажер для мышц живота, блок для мышц спины комбинированный.

Наборы гантелей.

Мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные.

Маты гимнастические, брусья, комбинированный станок, сетка волейбольная.

Открытый стадион широкого профиля с полосой препятствий.

.

4. ЛИТЕРАТУРА.

Для обучающихся

ЭБС www.book.ru:

Кузнецов В.С. Физическая культура 2017г.

Виленский М. Я. Физическая культура. М. КноРус. 2020, ЭБС

Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки. М. КноРус. 2020, ЭБС

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.

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

знать/понимать:

- 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;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.

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

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.

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

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;
- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

П/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	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	Координационные	Челночный бег 3×10 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	Выносливость	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

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190

Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разработаны ПЦК физической культуры и спорта с учетом специфики профессий специальностей профессионального образования.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест-челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Критерии оценки выполнения студентами отчетной работы
сообщения, доклада, реферата**

Оцениваемые	Метод	Граничные критерии оценки
-------------	-------	---------------------------

№	навыки	оценки	Отлично	Неудовлетворительн о
1.	Отношение к работе, умение организовать свою работу.	Наблюдение руководителя, просмотр материалов.	Работа выполнена в срок, студент сумел рассчитать время, необходимое для подготовки сообщения доклада, реферата, четко понял цель задания. Работа выполнена с минимальной помощью преподавателя или без нее	Демонстрирует полное безразличие к выполняемой работе. Требуется постоянного давления для реализации сообщений, докладов, рефератов, не выполняет (не хочет или не может) требования, задания. Требуется дополнительная проверка, подтверждающая самостоятельность выполнения работы.
2.	Умение правильно с достаточной последовательностью, полностью разработать план написания сообщения, реферата, доклада и раскрыть тему.	Анализ плана, проверка работы.	План достаточно последовательно, логично и полно раскрывает тему сообщения, доклада, реферата и в то же время вполне рационален с точки зрения компактности.	План не раскрывает тему сообщения, доклада, реферата, программа работы не соответствует теме, не имеет целостного характера, построена не последовательно и фактически не соответствует теме.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАЧЕТНЫХ НОРМАТИВОВ

Оценка «5» (отлично) выставляется за полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент легко ориентируется, за умение связывать теорию с практикой, высказывать и обосновывать свои суждения. Отличная оценка предполагается за правильное выполнение зачетного норматива по количественному и качественному показателям.

Оценка «4» (хорошо) выставляется, если студент полно освоил учебный материал, ориентируется в изученном материале, применяет теорию на практике, но допускает недочеты в трактовке терминов. А также выполняет зачетный норматив на 4 балла по количественному и качественному показателям.

Оценка «3» (удовлетворительно) выставляется, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но допускает неточности в определении понятий. Зачетные нормативы выполняет очень слабо, на 3 балла по табличному количественному показателю.

Оценка «2» (неудовлетворительно) выставляется, если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает грубые ошибки в определении понятий, искажает их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Также не справляется со сдачей норматива по его качественному и количественному показателю.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физическая способность	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 60 м, с	16	8,0 и выше	8,2	8,4 и ниже	10,1 и выше	10,3	10,5 и ниже
			17	7,9	8,1	8,3	10	10,2	10,4
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м	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	Бег 1000, м	16	3.50мин и выше	4.00мин	4.15мин и ниже	5.00 и выше	5.30	6.00 и ниже
			17						

5	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
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	7	6	5	7	6	5
			17	и выше 8	7	и ниже 6	и выше 8	7	и ниже 6

Приложение 2

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 1 000 м (мин, с)	3,50	4,15	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	12,00	15,00	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)	225	215	205
6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	7	6	5
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	7	6	5
8. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	6	5
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Приложение 3

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 1 000 м (мин, с)	5,00	5,30	б/вр
2. Бег на лыжах 2 км (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	180	170	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)	10	8	6
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5