

Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области «Режевской политехникум»
(ГАПОУ СО «Режевской политехникум»)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.07. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
по основной профессиональной образовательной программе среднего
профессионального образования программы подготовки
квалифицированных рабочих, служащих
23.01.17. Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Реж, 2019

Рассмотрено: на заседании предметно-цикловой комиссии протокол № 11 от « 13» июня 2019 г.

Одобрено: на заседании методического совета техникума протокол № 11 от « 14» июня 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих 23.01.17. Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 года № 1581 (зарегистрирован 20.12.2016г. № 44800), примерной основной профессиональной образовательной программы 23.01.17. Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, включенной в Реестр примерных основных образовательных программ регистрационный номер № 23.01.17 – 170531, в части сформированности общих компетенций, а также приобретения знаний, умений.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.07. Физическая культура разработана для программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) 23.01.17. Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Режевской политехникум».

Разработчики:

Тушина А.Н., преподаватель физкультуры ГАПОУ СО «Режевской политехникум»

Калистратов Н.А., преподаватель физкультуры ГАПОУ СО «Режевской политехникум»

Техническая экспертиза:

Никитюк З.А.-заместитель директора по УР ГАПОУ СО «Режевской политехникум»

Содержательная экспертиза:

Бондарь М.А.-председатель цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин

Лыскова В.В.-методист ГАПОУ СО «Режевской политехникум»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	14
5. ПРИЛОЖЕНИЯ:	
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.07

1.1. Область применения рабочей программы Рабочая программа учебной дисциплины ОП.07 Физическая культура является частью

ОПОП по специальности 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, разработанной в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей. Составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г, Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования, (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06- 259).

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

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

В техникуме, реализующему образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общепрофессиональном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, ППКРС.

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

В результате изучения учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура обучающийся должен:

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

знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Выпускник, освоивший ОПОП, в соответствии с ФГОС должен обладать общими компетенциями, включающими способность:

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

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

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 40 часов, в том числе:

аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 40 часа;

Итоговый контроль знаний проводится по завершению курса дисциплины в форме дифференцированного зачета.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе (консультации)	2
практические занятия	36
Итоговый контроль предусмотрен после завершения курса дисциплины в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура ППКРС СПО

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Освоенные компетенции
1	2	3	4
Практическая часть		18	
Тема 1 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала		
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		
	1.Специальная физическая подготовка (СФП)	2	ОК02-04 ОК08
	2.Бег на короткие дистанции. (спринт: 100м, 400м.)	2	ОК02-04 ОК08
	3. Низкий старт, стартовый разгон.	2	ОК02-04 ОК08
	4.Бег на средние и длинные дистанции. (800м, 2000-3000м.)	2	ОК02-04 ОК08
	5.Эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м	2	ОК02-04 ОК08
	6.Прыжки в длину с разбега.	2	ОК02-04 ОК08
	7.Прыжки в высоту с разбега	2	ОК02-04 ОК08
	8.Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	ОК02-04 ОК08
9.Кроссовая подготовка	2	ОК02-04 ОК08	

Тема 2. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	18	
	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.		
	1.Одновременные, классические лыжные ходы.	2	ОК02-04 ОК08
	2.Попеременные, классические лыжные ходы	2	ОК02-04 ОК08
	3.Коньковые лыжные ходы	2	ОК02-04 ОК08
	4.Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	2	ОК02-04 ОК08
	5.Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	2	ОК02-04 ОК08
	6.Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	2	ОК02-04 ОК08
	7.Повороты в движении и на месте.	2	ОК02-04 ОК08
	8.Техника преодоления подъемов	2	ОК02-04 ОК08
	9.Техника торможения: «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием».	2	ОК02-04 ОК08
Консультации	2		
Дифференцированный зачет	2		
Всего часов		40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного спортивного зала.
Оборудование учебного спортивного зала:

- рабочее место преподавателя;
- рабочие места учащихся;
- мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные)
- скамейки гимнастические
- конь гимнастический
- козел гимнастический
- брусья
- турник навесной
- мостик гимнастический
- маты гимнастические
- стенка гимнастическая
- стол теннисный
- гранаты для метания
- ядра для толкания
- лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, мазь для лыж
- стойки волейбольные
- баскетбольные щиты, кольца ,сетки
- гимнастические коврики
- гантели, гири, эспандеры
- штанга
- силовые тренажеры
- скамья для силовых упражнений

Технические средства обучения:

- гимнастические снаряды
- легкоатлетическое оборудование и спортивный инвентарь (стойки для прыжков в высоту, яма для прыжков в длину с разбега)
- оборудование для атлетической гимнастики
- инвентарь для спортивных игр

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Для студентов

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2017.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2018.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.

4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2017.

5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010. 6. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2018. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

1. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

2. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"».

3. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

3.3 Кадровое обеспечение образовательного процесса.

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по дисциплине: наличие высшего педагогического образования соответствующее данной дисциплине с обязательным прохождением стажировок и повышения квалификации не реже одного раза в 3 года, а так же и курсы повышения квалификации для педагогов по инклюзивному образованию для обучения детей-инвалидов и инвалидов. Педагогические работники, участвующие в реализации АОП ППССЗ, знакомятся с психофизическими особенностями обучающихся с ОВЗ и учитывают их при организации образовательного процесса.

3.4 Реализация программы для студентов освобожденных от занятий физической культурой, по состоянию здоровья.

Лица полностью освобожденные от занятий физической культурой выполняют сообщения, доклады, рефераты, презентации.

Примерные темы:

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств
4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
6. Бег с равномерным ускорением.
7. Бег с повторным ускорением на отрезках 15-20 м. и свободный бег между ускорениями.
8. Бег с высоким подниманием бедра; бег в упоре и др.
9. Комплекс упражнений № 1 (стр. 180) в учебнике:
Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицин. Физическая культура. Издательский центр «Академия», 2005
10. Беговые упражнения.
11. Прыжковые упражнения.
12. Упражнения в метаниях.

13. Упражнения на снарядах.
14. Игры на воздухе (футбол, волейбол, баскетбол).
15. Упражнения на укрепление мышц спины.
16. Упражнения для мышц брюшного пресса.
17. Упражнения для укрепления плечевого пояса.
18. Упражнения с набивным мячом
19. Упражнения для развития физических качеств:
 - упражнения с резиновыми амортизаторами эспандерами
 - для укрепления мышц рук, плечевого пояса, ног.
20. Упражнения на укрепление мышц спины.
21. Упражнения для мышц брюшного пресса.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, приема учебных контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения по дисциплине физическая культура

- 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 приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- 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 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).

Упражнения для детей инвалидов и инвалидов на координацию рук и ног, на развитие Опорно Двигательного Аппарата.

Упражнение 1. Пространство И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди. Выдох: руки разводятся в стороны.

Упражнение 2. Равновесие И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

Упражнение 3. Дуновение ветра И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

Упражнение 4. Полсвета Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять несколько раз.

Упражнение 5. Палочник 1. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Поддержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол. 2. Прделав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, отпустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в таком положении. Досчитав до десяти, опустить корпус на пол. 3. Прделав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног - в положение "руки по швам", удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус на пол. **Упражнение 7. Уголок** Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение

Упражнение 8. Журавль Л. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.

Упражнение 12. Неваляшка И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад. Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.

Упражнение 17. Краб И. П.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций.

Результаты (освоенные компетенции)	общие	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
---	--------------	---	--------------------------------

<p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p>	<p>- выбирает и применяет способы выполнения физических упражнений; - проводит рефлексию(оценивает и анализирует процесс и результат своей физической подготовки).</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдения за обучающимися.</p>
<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p>	<p>Проводит объективный анализ качества результатов собственной деятельности и указывает субъективное значение результатов деятельности.</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях при выполнении двигательного действия, контрольного норматива.</p>
<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>- взаимодействие с обучающимися, преподавателем в ходе обучения.</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях при выполнении самостоятельных работ, сообщений, рефератов. Корректировка деятельности студентов с целью получения результата.</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня</p>	<p>Знает правила поведения и выполнения работ в соответствии с требованиями правил охраны труда. Соблюдает требования пожарной безопасности, личной гигиены. Ведет здоровый образ жизни</p>	<p>Наблюдение и анализ деятельности студента</p>

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ
УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ**

(основной медицинской группы)

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и	5,1– 4,8	5,2 и ниже	4,8 и	5,9– 5,3	6,1 и ниже
			17	выше 4,3	5,0– 4,7	5,2	выше 4,8	5,9– 5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,3 и	8,0– 7,7	8,2 и ниже	8,4 и	9,3– 8,7	9,7 и ниже
			17	выше 7,2	7,9– 7,5	8,1	выше 8,4	9,3– 8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и	195– 210	180 и ниже	210 и	170– 190	160 и ниже
			17	выше 240	205– 220	190	выше 210	170– 190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и	1300 – 1400	1100	1300 и	1050 – 1200	900 и ниже
			17	выше	1300 –	и	выше	1050	900

				1500	1400	ниже 1100	1300	– 1200	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и	9–12	5 и	20 и	12– 14	7 и ниже
			17	выше 15	9–12	ниже 5	выше 20	12– 14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	11 и	8–9	4 и	18 и выше	13– 15	6 и ниже
			17	выше 12	9–10	ниже 4	18	13– 15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
(основной медицинской группы)

№	Тесты	Оценка		
		5	4	3
1	Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3	Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8

8	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9	Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК

(основной медицинской группы)

№	Тесты	Оценка		
		5	4	3
1	Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3	Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7	Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

	(из 10 баллов)			
--	----------------	--	--	--