

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Тольяттинский социально-экономический колледж»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ОУП.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*«общеобразовательного цикла»  
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
по профессии  
естественнонаучного профиля  
19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий.*

**Тольятти, 2022**

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура для профессии  
среднего профессионального образования естественнонаучного профиля  
***19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий.***

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 3383 от 23 июля 2015г. ФГАУ «ФИРО»).

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Тольяттинский социально-экономический колледж»

Составитель: Жадовская Ю.В, преподаватель ГБПОУ «ТСЭК»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|  | стр.      |
|--|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>              | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>                 | <b>7</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>                     | <b>12</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b> | <b>14</b> |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по специальности ***19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий.***

Рабочая программа разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования по специальности ***19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий.***

Рабочая программа предназначена для профессиональных образовательных организаций, реализующих основную образовательную программу подготовки квалифицированных рабочих, служащих на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования.

### **1.2. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебный предмет «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. Учебный предмет «Физическая культура» является базовым предметом общеобразовательного цикла учебного плана основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по специальности ***19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий.***

### **1.3. Цели и задачи предмета – требования к результатам освоения:**

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

#### **ЛИЧНОСТНЫХ:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной

активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;

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

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

- готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

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

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

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

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

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

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

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

**предметных:**

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

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

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

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

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

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 176 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 117 часов;  
самостоятельной работы обучающегося - 59 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>                               | <b>Объем часов</b>                |
|---|-----------------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>            | 176                               |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | 117                               |
| в том числе:  |                                   |
| учебно-методические занятия                             | 35                                |
| лабораторные работы                                     | (не предусмотрено)                |
| практические занятия                                    | 82                                |
| контрольные работы                                      | (не предусмотрено)                |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>      | 59                                |
| <i>Итоговая аттестация в форме</i>                      | <i>Дифференцированного зачета</i> |

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета Физическая культура

| Наименование разделов и тем                   | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)  | Объем часов        | Уровень освоения |
|---|--|--------------------|------------------|
| <b>Раздел 1</b><br><b>Теоретическая часть</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |                    |                  |
|   | 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО  | 2                  |                  |
|   | 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья   | 4                  |                  |
|   | 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями  | 4                  |                  |
|   | 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки   | 4                  |                  |
|   | 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности  | 4                  |                  |
|   | 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста   | 4                  |                  |
|   | <b>Контрольные работы</b>  | (не предусмотрено) |                  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>   | <b>8</b>           |                  |
|   | 1. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий   | 8                  | <b>2</b>         |
| <b>Раздел 2</b><br><b>Практическая часть</b>  |  | <b>17</b>          |                  |
| <b>Учебно-методические занятия</b>            | <b>Содержание учебного материала</b>   |                    |                  |
|   | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.                           | 6                  |                  |
|   | <b>Практические занятия</b>  |                    |                  |
|   | 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.   | <b>2</b>           | <b>2</b>         |
|   | 3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.  | <b>2</b>           | <b>2</b>         |
|   | 4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. | <b>2</b>           | <b>2</b>         |



|                                       |  |  |                           |   |
|---------------------------------------|--|--|---------------------------|---|
|                                       | 5.   | Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.  | 2                         | 2 |
|                                       | 7.   | Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.                        | 2                         | 2 |
|                                       | 8.   | Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).  | 2                         | 2 |
|                                       | 9.   | Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.   | 2                         | 2 |
|                                       | <b>Контрольные работы</b>  |  | <i>(не предусмотрено)</i> |   |
|                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>   |  | <b>6</b>                  |   |
|                                       | 1.   | Составление индивидуальной оздоровительной программы   | 6                         | 2 |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>   |  |  |                           |   |
| <b>Тема 2.1.<br/>Легкая атлетика.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |  |                           |   |
|                                       | Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма. |  | 6                         |   |
|                                       | <b>Практические занятия</b>  |  |                           |   |
|                                       | 1.   | Бег на короткие дистанции.<br>Обучение технике бега, высокому и низкому стартам, финишированию.  | 2                         | 2 |
|                                       | 2.   | Развитие быстроты реакции, умение выходить со старта. Беговая эстафета.  | 2                         |   |
|                                       | 3..  | Техника бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м, 2000м, и 3000м.<br>Обучение технике бега по твердому, мягкому и скользкому грунту, технике бега по повороту. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка. | 2                         | 2 |
|                                       | 4.   | <b>Контрольные тесты: 1000м девушки, 2000м юноши</b>   | 1                         | 2 |
|                                       | 5.   | Техника прыжков в длину с разбега. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести  | 1                         | 2 |
|                                       | 5.   | <b>Контрольные тесты: 100м, прыжок в длину с места.</b>  | 2                         | 2 |
|                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |  | <b>6</b>                  |   |
|                                       | 1.   | Кроссовая подготовка; упражнения для развития выносливости и быстроты, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)  | 6                         | 2 |

|                                      |                                      |  |                           |   |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--|---------------------------|---|
| <b>Тема 2. 2.<br/>Гимнастика</b>     | <b>Содержание учебного материала</b> |  | <b>72</b>                 |   |
|                                      | Упражнений для коррекции зрения.     |  | <i>1</i>                  |   |
|                                      | <b>Практические занятия</b>          |  |                           |   |
|                                      | 1.                                   | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки)  | 4                         | 2 |
|                                      | 2.                                   | Упражнения на развитие гибкости  | 4                         | 2 |
|                                      | 3.                                   | Упражнения на развитие силовых качеств   | 4                         | 2 |
|                                      | 4.                                   | 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).  | 4                         | 2 |
|                                      | 6.                                   | Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.  | 4                         | 2 |
| <b>Тема 2.3.<br/>Спортивные игры</b> | <b>Содержание учебного материала</b> |  |                           |   |
|                                      | <b>Лабораторные работы</b>           |  | <i>(не предусмотрено)</i> |   |
|                                      | <b>Практические занятия</b>          |  |                           |   |
|                                      | <b>Баскетбол.</b>                    |  | 31                        |   |
|                                      | 1.                                   | Техника ведения и передачи мяча.<br>Обучение и совершенствование техники передвижения в защите и нападении: перемещения, остановки, повороты. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча. Ведение мяча стоя на месте, шагом, бегом, в сопротивлении. Учебно- тренировочная игра. ОФП. Правила игры, судейства. | 6                         | 2 |
|                                      | 2.                                   | <b>Контрольные тесты: челночный бег, передача на точность и быстроту.</b>  | 2                         | 2 |
|                                      | 3.                                   | Техника бросков мяча в кольцо.<br>Обучение и совершенствование техники ловли и передачи мяча, ведение мяча<br>Обучение и совершенствование броска с места: одной рукой от плеча, двумя руками от груди; в движении. Штрафной бросок. ОФП. Учебно-тренировочная игра.   | 6                         | 2 |
|                                      | 4.                                   | <b>Контрольные тесты: штрафной бросок, бросок в движении. Учебно-тренировочная игра.</b>   | 2                         | 2 |
|                                      | 5.                                   | Тактика игры в защите и нападении.<br>Совершенствование ранее изученных технических приемов.   | 4                         | 2 |

|   |  |   |           |   |
|---|--|---|-----------|---|
|   |  | Обучение тактическим действиям в нападении: индивидуальные, групповые и командные действия. Обучение техническим действиям в защите: индивидуальные, групповые и командные действия. ОФП. Учебно-тренировочная игра.  |           |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>   |   | <b>12</b> |   |
|   | 1.   | Подготовка и участие в соревнованиях: по баскетболу на первенство колледжа, в городских соревнованиях по баскетболу   | 12        | 2 |
|   | <b>Содержание учебного материала</b>   |   |           |   |
|   | <b>Волейбол.</b>   |   | 32        |   |
|   | 1.   | Техника приема и передачи мяча сверху и снизу.<br>Обучение и совершенствование техники волейбольной стойки и перемещений.<br>Обучение и совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу. Объяснение правил судейства.<br>Учебная двухсторонняя игра. ОФП.   | 2         | 2 |
|   | 2.   | <b>Контрольный тест: передача мяча сверху 2мя руками на технику.</b>  | 2         | 2 |
|   | 3.   | Техника подачи мяча.<br>Обучение и совершенствование техники подачи: нижней прямой и верхней прямой, приема и передачи мяча снизу 2мя руками.<br>Учебно-тренировочная игра.   | 4         | 2 |
|   | 4.   | <b>Контрольный тест: юноши - выполняют верхнюю прямую подачу, девушки – нижнюю прямую подачу.</b>   | 2         | 2 |
|   | 5.   | Тактика игры в нападении и защите.<br>Обучение индивидуальным и командным тактическим действиям в защите и в нападении (блокирование, нападающий удар).<br>Совершенствование техники подачи, приема и передачи мяча сверху и снизу.<br>Учебная игра с применением изученных приемов игры и тактических действий. ОФП. | 2         | 2 |
|   | 6.   | <b>Контрольные тесты: подача (нижняя, верхняя), передача мяча сверху и снизу 2-мя руками, нападающий удар.</b>  | 2         | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подготовка и участие в соревнованиях: по волейболу на первенство колледжа, в городских соревнованиях по волейболу |   | 12        | 2 |
| <b>Тема 2.4<br/>Виды спорта по<br/>выбору</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |   |           |   |
|   | <b>Практические занятия</b>  |   |           |   |
|   | 1.   | <b>Ритмическая гимнастика</b><br>Тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами,  | 1         | 2 |

|                                 |    |   |            |   |
|---------------------------------|----|---|------------|---|
|                                 |    | амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Осуществление контроля за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий   |            |   |
|                                 | 2. | <b>Атлетическая гимнастика</b><br>Коррекция фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. | 1          | 2 |
|                                 |    | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  |            |   |
|                                 | 1. | Самостоятельная тренировка в тренажерном зале по индивидуальной программе.  | 9          | 2 |
| <b>Дифференцированный зачёт</b> |    |   |            |   |
| <b>Всего:</b>                   |    |   | <b>176</b> |   |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала для игровых видов спорта и тренажерного зала для силовой подготовки.

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные щиты;
- волейбольные стойки и сетка;
- ворота для мини-футбола;
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, коврики, обручи).

Оборудование тренажерного зала:

- беговая дорожка;
- перекладины;
- велотренажеры;
- штанги, гантели, гири;
- многофункциональные силовые тренажеры;
- брусья.

Технические средства обучения:

- секундомер;
- рулетка;
- свисток.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

*а) основная литература*

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Учебник Физическая культура (СПО), ООО «КноРус»-2013.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Учебник Физическая культура СПО), ООО «КноРус»-2013.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Учебник Физическая культура (СПО), ОИЦ «Академия»-2013.

*б) дополнительная литература*

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов.-М., 2006.
2. Вайнер Э.Н. Валеология.- М. 2002.
3. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум.-М., 2002.
4. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов- Кострома, 2003.
5. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе/ под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина.-М., 2002.
6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физ. культ. М.2007
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл.- М., 2005.
8. Решетников Н.В. Физическая культура.-М., 2002.

9. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО.-М., 2005
  10. Барчуков И.С. Физическая культура.-М.,2003.
  11. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании.- М.,2006.
- в) *Интернет - ресурсы*  
<http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные<br/>знания)</b>   | <b>Формы и методы контроля и оценки<br/>результатов обучения</b> |
|---|--|
| <b>Умения:</b>  |  |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.      | Выполнение практической работы<br>Тестирование                   |
| <b>Знания:</b>  |  |
| - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни. | Контрольная работа   |

Оценка уровня физической подготовленности юношей

| Тесты |   | Оценка в баллах |       |        |
|-------|---|-----------------|-------|--------|
|       |   | 5               | 4     | 3      |
| 1.    | Бег 3 000 м (мин, с)  | 12,3            | 14,00 | б/вр   |
| 2.    | Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз)  | 10              | 8     | 5      |
| 3.    | Прыжок в длину с места (см)   | 230             | 210   | 190    |
| 4.    | Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)   | 9,5             | 7,5   | 6,5    |
| 5.    | Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (коли-   | 13              | 11    | 8      |
| 6.    | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество)   | 12              | 9     | 7      |
| 7.    | Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)   | 7,3             | 8,0   | 8,3    |
| 8.    | Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)   | 7               | 5     | 3      |
| 9.    | Гимнастический комплекс упражнений<br>- утренней гимнастики<br>- производственной гимнастики;<br>- релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9            | До 8  | До 7,5 |

Оценка уровня физической подготовленности девушек

| Тесты |   | Оценка в баллах |       |        |
|-------|---|-----------------|-------|--------|
|       |   | 5               | 4     | 3      |
| 1.    | Бег 2 000 м (мин, с)  | 11,00           | 13,00 | б/вр   |
| 2.    | Прыжки в длину с места (см)   | 190             | 175   | 160    |
| 3.    | Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)   | 8               | 6     | 4      |
| 4.    | Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)  | 20              | 10    | 5      |
| 5.    | Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)   | 8,4             | 9,3   | 9,7    |
| 6.    | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)   | 10,5            | 6,5   | 5,0    |
| 7.    | Гимнастический комплекс упражнений<br>- утренней гимнастики<br>- производственной гимнастики;<br>- релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9            | До 8  | До 7,5 |



### Оценка уровня физических способностей студентов

| №<br>п/п | Физические<br>способности | Контрольное упражнение<br>(тест)  | Возраст,<br>лет | Оценка          |                 |                |                 |                 |               |
|----------|---------------------------|---|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|---------------|
|          |                           |   |                 | Юноши           |                 |                | Девушки         |                 |               |
|          |                           |   |                 | 5               | 4               | 3              | 5               | 4               | 3             |
| 1.       | Скоростные                | Бег 30 м, с   | 16              | 4,4<br>и выше   | 5,1—4,8         | 5,2<br>и ниже  | 4,8<br>и выше   | 5,9—5,3         | 6,1 и<br>ниже |
|          |                           |   | 17              | 4,3             | 5,0—4,7         | 5,2            | 4,8             | 5,9—5,3         | 6,1           |
| 2.       | Координационные           | Челночный бег 3×10 м, с   | 16              | 7,3<br>и выше   | 8,0—7,7         | 8,2<br>и ниже  | 8,4<br>и выше   | 9,3—8,7         | 9,7<br>и ниже |
|          |                           |   | 17              | 7,2             | 7,9—7,5         | 8,1            | 8,4             | 9,3—8,7         | 9,6           |
| 3.       | Скоростно-<br>силовые     | Прыжки в длину с места, см  | 16              | 230<br>и выше   | 195—210         | 180<br>и ниже  | 210<br>и выше   | 170—190         | 160<br>и ниже |
|          |                           |   | 17              | 240             | 205—220         | 190            | 210             | 170—190         | 160           |
| 4.       | Выносливость              | 6-минутный бег, м   | 16              | 1 500<br>и выше | 1 300—<br>1 400 | 1100<br>и ниже | 1 300<br>и выше | 1 050—<br>1 200 | 900<br>и ниже |
|          |                           |   | 17              | 1 500           | 1 500—<br>1 400 | 1100           | 1 300           | 1050—<br>1 200  | 900           |
| 5.       | Гибкость                  | Наклон вперед из положения<br>стоя, см  | 16              | 15<br>и выше    | 9—12            | 5<br>и ниже    | 20<br>и выше    | 12—14           | 7<br>и ниже   |
|          |                           |   | 17              | 15              | 9—12            | 5              | 20              | 12—14           | 7             |
| 6.       | Силовые                   | Подтягивание: на высокой<br>перекладине из виса,<br>количество раз (юноши), на<br>низкой перекладине из виса<br>лежа, количество раз<br>(девушки) | 16              | 11<br>и выше    | 8—9             | 4<br>и ниже    | 18<br>и выше    | 13—15           | 6<br>и ниже   |
|          |                           |   | 17              | 12              | 9—10            | 4              | 18              | 13—15           | 6             |