

Министерство образования Иркутской области
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Иркутской области
«Иркутский технологический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Иркутск, 2015 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** разработана на основе примерной программы учебной дисциплины **Физическая культура** для образовательных учреждений, реализующих образовательные программы СПО (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 03-1180) и предназначена для программы по дисциплине **Физическая культура** в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом **29.02.04. Конструирование, моделирование и технология швейных изделий**

Разработчики:

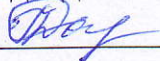
Сергеева Н.В. преподаватель физической культуры ГАПОУ ИО «ИТК»

Рецензент: Виноградов С.П., руководитель физвоспитания ГАПОУ ИО «ИКЭСТ»

Рассмотрено на заседании МК
протокол № _____ 1 _____


« 01 » _____ сентября 2015г.

Председатель МК

 _____ Г.И. Данилова

Утверждаю

Замдиректора по УМР

 _____ С.М. Прохоренко

«02 » _____ сентября 2015г.

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по учебной дисциплине **Физическая культура** специальности **29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий**, составленную преподавателем ГАПОУ ИО «Иркутский технологический колледж» Сергеевой Натальей Викторовной

Рабочая программа разработана для обеспечения выполнений требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования к результатам освоения по специальности **29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий**.

Рабочая программа включает паспорт программы, структуру и содержание учебной дисциплины, в котором представлено тематическое планирование, учитывающее максимальную нагрузку, теоретические сведения, перечень практических работ, сведения о самостоятельной работе студентов, условия реализации рабочей программы, контроль и оценка результатов освоения дисциплины.


Распределение часов по разделам и темам обосновано и рационально спланировано.

Изучение программного материала должно способствовать развитию физической культуре и формированию у студентов общих компетенций.

Условия реализации рабочей программы содержат перечень технических средств, рекомендуемых учебных изданий, интернет ресурсов, дополнительной литературы, что способствует реализовать основные требования к умениям и знаниям студентов.

Выбранные показатели оценки результата, позволяют диагностично оценить сформированности знаний и умений по дисциплине.

Рабочая программа по дисциплине Физическая культура может быть использована для изучения в образовательных учреждениях, реализующих образовательную программу среднего общего образования, при подготовке специалистов среднего звена.

Рецензент: 
ГАПОУ ИО ИКЭСТ



Виноградов С.П. руководитель физвоспитания

СОДЕРЖАНИЕ

СТР.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **29.02.04 Моделирование, конструирование и технология швейных изделий**.

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

Учебная дисциплина входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

Настоящая рабочая программа изменена и дополнена разделами и темами с учётом материально-технических условий, учебно-методического, информационного обеспечения, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний и могут быть наиболее эффективно использованы для формирования общих и профессиональных компетенций студентов.

Рабочей программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие, остальные теоретические сведения сообщаются рассредоточено в процессе проведения практических занятий.

Учебное время отведенное на изучение темы 2.5. Спортивные игры и тема 2.4 аэробика, распределено на изучение тем 2.1 Легкая атлетика, 2.2 Гимнастика, 2.3 Лыжная подготовка

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **знать**:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат

выполнения заданий.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:
максимальной учебной нагрузки 344 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки 172 часов;
самостоятельной работы 172 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе: теоретические занятия	
практические занятия	
контрольные работы	
Самостоятельная работа студента (всего)	172
в том числе:	
Внеаудиторная работа организуется в виде еженедельной 2 часовой самостоятельной учебной нагрузки, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях). Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начальных и конечных результатов тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	172
Промежуточная аттестация в форме зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины _ физическая культура _

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение Научно-методические основы формирования физической культуры личности			1
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала		
1	<p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры студентов 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.</p> <p>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. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p> <p>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Диагностика и самодиагностика состояния организма студента 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.</p> <p>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	10	2

	<p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов учреждений НПО и СПО. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления студентов. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.</p> <p>Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p> <p>Физическая культура в профессиональной деятельности квалифицированного рабочего. 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</p>		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		2
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. Эстафетный бег. Техника прыжков в длину.		
	Практические занятия	68	
1	Специальные беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции.	2	
2	Техника бега на средние дистанции. Прыжок в длину с места.	2	
3	Освоение техники кроссового бега. Метание в цель и на дальность.	2	
4	Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы.	2	
5	Упражнения для развития общей выносливости.	2	
6	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2	
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Совершенствование техники низкого старта и бега по дистанции.	2	
8	Освоение техники бега по прямой с различной скоростью. Освоение техники бега на 100 м.	2	
9	Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью.	2	
10	Бег. Виды бега. Освоение техники эстафетного бега. Совершенствование техники эстафетного бега	2	
11	Бег 3000 км юноши, 2000 км девушки.	2	
12	Совершенствование техники на короткие дистанции.	2	

	Совершенствование техники на средние дистанции.		
13	Специальные беговые упражнения. Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы. Бег. Виды бега. Бег 100 м Бег 500 м (девушки). Бег 1000 м (юноши).	2	
14	Освоение техники бега в равномерном и попеременном темпе 20-25 мин. (юноши), 15-20 мин. (дев). Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2	
15	Упражнения для развития общей выносливости	2	
16	Специальные беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции.	2	
17	Техника бега на средние дистанции. Прыжок в длину с места.	2	
18	Освоение техники кроссового бега. Метание в цель и на дальность.	2	
19	Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы.	2	
20	Упражнения для развития общей выносливости.	2	
21	Упражнения для развития быстроты.	2	
22	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Совершенствование техники низкого старта и бега по дистанции.	2	
23	Освоение техники бега по прямой с различной скоростью. Освоение техники бега на 100 м.	2	
24	Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью.	2	
25	Бег. Виды бега. Освоение техники эстафетного бега. Совершенствование техники эстафетного бега	2	
26	Бег 3000 км юноши, 2000 км девушки.	2	
27	Совершенствование техники на короткие дистанции.	2	
28	Специальные беговые упражнения. Общая физическая подготовка.	2	
29	Освоение техники бега в равномерном и попеременном темпе 20-25 мин. (юноши), 15-20 мин. (дев). Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2	
30	Бег. Виды бега. Бег 100 м Бег 500 м (девушки). Бег 1000 м (юноши).	2	
31	Специальные беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции.	2	
32	Техника бега на средние дистанции. Прыжок в длину с места.	2	
33	Освоение техники кроссового бега. Метание в цель и на дальность.	2	
34	Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа	72	
	2. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
	Контрольные работы по разделу	4	

		1. Бег 100 м с учетом времени 2. Бег 2000 м без учета времени (девушки), Бег 3000 м без учета времени (юноши) 3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши) 4. Прыжок в длину с места и с разбега.		
Тема 2.2. Гимнастика	Содержание учебного материала			2
		Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и коррекции зрения.		
	Практические занятия		18	
	35	Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	2	
	36	Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два.	2	
	37	Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, вращений, прыжков.	2	
	38	Освоение комплексов упражнений с различными мячами, гимнастическими палками.	2	
	39	Освоение комплексов упражнений с гимнастической скамейкой.	2	
	40	Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	2	
	41	Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, упражнения для коррекции зрения.	2	
	42	Акробатические упражнения.	2	
	43	Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа		30	
	3.Выполнение различных комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для коррекции зрения, осанки. Выполнение комбинаций упражнений с предметами.			
Контрольные работы по разделу		2		
	1. Упор присев-упор лежа за 30 сек., 2. Поднимание-опускание туловища за 30 сек 3.Подтягивание в висе стоя (девушки), подтягивание в висе (юноши).			
Тема 2.3. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала			2
		Техника попеременных и одновременных классических ходов. Техника полуконькового и конькового хода. Техника преодоления подъемов, спусков, и препятствий.		
	Практические занятия		58	
	44	Освоение техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	2	
	45	Освоение техники четырехшажного хода. Совершенствование техники четырехшажного хода.	2	
	46	Освоение одновременного бесшажного хода.	2	
	47	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Освоение одновременного одношажного хода	2	
	48	Совершенствование одновременного одношажного хода.	2	
	49	Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	

50	Освоение техники конькового хода. Совершенствование техники конькового хода.	2
51	Освоение техники преодоления подъемов на лыжах.	2
52	Освоение техники торможения различными способами.	2
53	Освоение техники полуконькового хода.	2
54	Освоение одновременного бесшажного хода.	2
55	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Освоение одновременного одношажного хода.	2
56	Совершенствование одновременного одношажного хода.	2
57	Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2
58	Освоение техники конькового хода. Совершенствование техники конькового хода.	2
59	Освоение техники преодоления подъемов на лыжах.	2
60	Освоение техники торможения различными способами.	2
61	Освоение техники полуконькового хода.	2
62	Освоение техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	2
63	Освоение техники четырехшажного хода. Совершенствование техники четырехшажного хода.	2
64	Освоение одновременного бесшажного хода.	2
65	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Освоение одновременного одношажного хода	2
66	Совершенствование одновременного одношажного хода.	2
67	Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2
68	Освоение техники конькового хода. Совершенствование техники конькового хода.	2
69	Освоение техники преодоления подъемов на лыжах.	2
70	Освоение техники торможения различными способами.	2
71	Освоение техники полуконькового хода.	2
72	Совершенствование одновременного бесшажного хода.	2
Внеаудиторная самостоятельная работа		54
	4. Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой». Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях». Изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	
	Контрольная работа по разделу	4
	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	
Тема 2.4.	Содержание учебного материала	

Атлетическая гимнастика		Силовые способности и силовая выносливость.		2
	Практические занятия		8	
	73	Освоение комбинаций упражнений с гантелями.	4	
	74	Разучивание профессионально значимых двигательных действий.	4	
	Внеаудиторная самостоятельная работа		16	
		5. Выполнение разученных на уроках комбинаций упражнений.		
Дифференцированный зачет				
			Всего:	344

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины обеспечивается наличием учебного кабинета физической культуры

Оборудование учебного кабинета

- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методической документации;

Примерной программой разрешено образовательному учреждению в процессе проведения занятий по физической культуре выбирать из предложенных разделов и тем те, которые соответствуют материально-техническим условиям. В «ИТК» есть зал для аэробики и зал для настольного тенниса, в осенне-весенний период занятия проходят на открытом стадионе с беговой дорожкой, есть лыжная база.

Спортивное оборудование:

- сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели);
- оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики);
- секундомеры, мячи для тенниса;
- эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр

Информационное обеспечение обучения
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,
дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. [Текст] – М.: ОИЦ «Академия», 2013.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник для вузов [Текст], 2012

Дополнительные источники:

1. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений [Текст]: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
2. Кремнев И. Атлетическая гимнастика [Текст] / Кремнев И. – М.: Феникс, 2011. – 286 стр.
3. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера.
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением фрагментов занятий. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; – тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p> <p>Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Гимнастика Разучивание комбинаций упр. С предметами и без предметов, упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p>

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

№ п/ п	Физиче ские способн ости	Контрол ьное упражне ние (тест)	Возр аст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост ные	Бег 30 м (сек.)	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Коорди национн ые	Челночны й бег 3×10 м (сек.)	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	Скорост но- 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	Выносл ивость	6- минутный бег (м.)	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкост ь	Наклон вперед из положени я стоя (см.)	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовы е	Подтягив ание: на высокой переклад ине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой переклад ине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, сек.)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	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 (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
9. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во 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 в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, сек.)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км. (мин, сек.)	19.00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, сек.)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см.)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
7. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	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 (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

