***Рабочая программа учебной дисциплины***

**Физическая культура**

2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии **43.01.09 Повар, кондитер**

**Организация-разработчик**: *ГАПОУ БТОТиС*

**Разработчик:***Воинцева О.В., руководитель физической культурыГАПОУ БТОТиС*

Рабочая программа одобрена цикловой комиссией профессионального блока ГАПОУ БТОТиС, протокол № 1 от«31»августа 2020г.

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  | **стр.** |
| ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | **4** |
| СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | **6** |
| условия реализации учебной дисциплины | **13** |
| Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины | **15** |

**1. паспорт РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОССПО 43.01.09 Повар- кондитер

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:** дисциплина является одним из разделов ОП.

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

**Цель** преподавания дисциплины «Физическая культура» - сформировать у обучающихся теоретические знания в области физической культуры, практические навыки в использовании физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Дисциплина направлена на формирование и освоение общих компетенций, включающих в себя 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 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей. |
| ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. |

В результате освоения дисциплины обучающий должен:

**уметь-**использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для

укрепления здоровья,

- достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать-** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и

социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

**1.4.1 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**:

максимальной учебной нагрузки обучающегося  **53**часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **53**часа:

самостоятельной работы обучающегося **10**часов.

Вариативная часть программы (13 часов) используется для формирования дополнительных компетенций, умений и знаний, распределена следующим образом (*утверждено решением Педсовета ГАПОУ БТОТиС, протокол № 6 от 23.03.2020г*. и заседанием круглого стола с участием работодателей и с учетом их мнения):

***Вариативная часть программы направлена самостоятельную работу обучающихся в количестве 10 часов***

|  |
| --- |
| **Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем**   1. *С.Р.№1. Подготовка реферата «Режим труда и отдыха»-1ч.* |
| **Тема 1.2. Основы физической подготовки**   1. *С.Р.№2. Подготовка реферата по теме: «Несовместимость занятий физической культурой и с портом с вредными привычками-1ч.* 2. *С.Р.№3. Подготовка реферата по теме: «Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболевания органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований»-1ч.* |
| **Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни**   1. *С.Р.№4. Подготовка рефератов по теме: «Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек»-1ч.* 2. *С.Р.№5. Подготовка рефератов по теме: «Роль семьи в формировании здорового образа жизни»-1ч.* |
| **Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств**   1. *С.Р.№6. Акробатическая подготовка: обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад, в сторону; кувырок вперед на одну ногу; мост из положения лежа; стойка на лопатках; на руках-1ч.* 2. *С.Р.№7. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования-1ч.* 3. *С.Р.№8. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства-1ч.* 4. *С.Р.№9. Подготовка рефератов по теме: «Олимпийские, не олимпийские и национальные виды спорта»-1ч.* 5. *С.Р.№10. Подготовка рефератов по теме: «Массовый спорт и спорт высших достижений, их целей и задачи-1ч.* |
| **Тема 1.2** . **Основы физической подготовки**   1. *Методика составления распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента (не менее десяти часов). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.).* 2. *Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки* 3. *Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений* |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЦИКЛ)**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **53** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **53** |
| в том числе: |  |
| теоретические занятия | 1 |
| практические занятия | 42 |
| самостоятельная работа обучающегося | 10 |
| *Итоговая аттестация в форме* ***дифференцированного зачёта*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура (Предмет профессионального цикла)** | | | | | | | |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, контрольные нормативы и практические работы,**  **самостоятельная работа обучающихся** | | | | **Объем часов** | **Уровень освоения** | **Формируемые компетенции** | |
| **1** | **2** | | | | **3** | **4** |  | |
| **Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков** | **Содержание учебного материала** | | | | **18** |  | ОК2,3,4,6,8 | |
| **Тема 1.1.**  Физическое состояние человека и контроль за его уровнем  **8ч.** | **Тематика учебных занятий** | | | | **7** |  |  | |
| 1. | | Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. | | 1 |  |  | |
| 2. | | Разучивание приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. | | 1 |  |  | |
| 3. | | Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. | | 1 |  |  | |
| 4. | | Измерение параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких. | | 1 |  |  | |
| 5. | | Определение параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления). | | 1 |  |  | |
| 6. | | Определение уровня физической подготовленности студентов: бег на 60 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м,  подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. | | 1 |  |  | |
| 7. | | Контроль за уровнем физического состояния (проводится ежегодно с занесением данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента). | | 1 |  |  | |
| ***Самостоятельная работа:*** | | | | **1** |  |  | |
| 1. | | *С.Р.№1. Подготовка реферата «Режим труда и отдыха»* | | 1 |  |  | |
| **Тема 1.2**  Основы физической подготовки  **10 ч.** | **Тематика учебных занятий** | | | | **8** |  |  | |
| 1. | | Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. | | 1 |  | ОК2,3,4,6,8 | |
| 2. | | Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств | | 1 |  |  | |
| 3. | | Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега. | | 1 |  |  | |
| 4. | | Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. | | 1 |  |  | |
| 5. | | Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, и др.). | | 1 |  |  | |
| 6. | | *Методика составления распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента (не менее десяти часов). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.)* | | 1 |  |  | |
| 7. | | *Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки* | | 1 |  |  | |
| 8. | | *Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений* | | 1 |  |  | |
| ***Самостоятельная работа:*** | | | | **2** |  |  | |
| 1. | | *С.Р.№2. Подготовка реферата по теме:«Несовместимость занятий физической культурой и с портом с вредными привычками* | | 1 |  |  | |
| 2. | | *С.Р.№3. Подготовка реферата по теме: «Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболевания органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований»* | | 1 |  |  | |
| **Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.** | **Содержание учебного материала** | | | | **35** |  |  | |
|  | | | |  | ОК2,3,4,6,8 | |
| **Тема 2.1**  Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни  **8 ч.** | **Тематика учебных занятий** | | | | **6** |
| 1. | Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. | | | 1 |
| 2. | Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц. | | | 1 |
| 3. | Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц. | | | 1 |
| 4. | Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора. | | | 1 |
| 5. | Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). | | | 1 |
| 6. | Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы. | | | 1 |
| ***Самостоятельная работа:*** | | | | **2** |
| 1. | *С.Р.№4. Подготовка рефератов по теме: «Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек»* | | | 1 |
| 2. | *С.Р.№5. Подготовка рефератов по теме: «Роль семьи в формировании здорового образа жизни»* | | | 1 |
|  | | | |  |
| **Тема 2.2**  Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств  **26 ч.** | **Тематика учебных занятий** | | | | **24** |
| **Развитие силы мышц**. | | | | 4 |
| 1. | | | Совершенствование выполнения комплекса упражнений сприменением отягощений. | 1 |
| 2. | | | Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.). | 1 |
| 3. | | | Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). | 1 |
| 4. | | | Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц. | 1 |
| **Развитие быстроты.** | | | | 4 |
| 1. | | | Челночный бег 10 х 10м. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег на месте в максимальном темпе. | 1 |
| 2. | | | Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Повторный бег на отрезках от 40 до 50 м максимальной интенсивности. | 1 |
| 3. | | | Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. | 1 |
| 4. | | | Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. | 1 |
| **Развитие координации движений.** | | | | 3 |
| 1. | | | Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). | 1 |
| 2. | | | Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами | 1 |
| ***Самостоятельная работа:*** | | | | **1** |
| 1. | | | *С.Р.№6. Акробатическая подготовка: обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад, в сторону; кувырок вперед на одну ногу; мост из положения лежа; стойка на лопатках; на руках.* | 1 |
| **Спортивные игры.Баскетбол** или стрит-баскетбол. | | | | 5 |
| 1. | | | Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину). | 1 |
| 2. | | | Совершенствование технической подготовки: техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом). | 1 |
| 3. | | | Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия). | 1 |
| 4. | | | Совершенствование тактической подготовки: тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). | 1 |
| ***Самостоятельная работа:*** | | | | **1** |
| 1. | | | *С.Р.№7. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.* | 1 |
| **Спортивные игры. Волейбол.** | | | | 5 |
| 1. | | | Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом). | 1 |
| 2. | | | Совершенствование технической подготовки: техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) | 1 |
| 3. | | | Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия) | 1 |
| 4. | | | Совершенствование тактической подготовки: тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). | 1 |
| ***Самостоятельная работа:*** | | | | **1** |
| 1. | | | *С.Р.№ 8. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства.* | 1 |
| **Спортивные игры. Футбол** | | | | 3 |
| 1. | | | Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча | 1 |
| 2. | | | Выполнение основных технических и тактических приемов игры | 1 |
| 3. | | | Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. | 1 |
| ***Самостоятельная работа:*** | | | | **2** |
| 1. | | | *С.Р.№9. Подготовка рефератов по теме: «Олимпийские, неолимпийские и национальные виды спорта».* | 1 |
| 2. | | | *С.Р.№10. Подготовка рефератов по теме: «Массовый спорт и спорт высших достижений, их целей и задачи* | 1 |
|  | **Дифференцированный зачет** | | | | **1** |
|  | **Всего:** | | | | **53** |

# 3. условия реализации ПРОГРАММЫ дисциплины

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация учебной дисциплины обеспечена наличием универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованными раздевалками с душевыми кабинами и санузлами.

**Спортивное оборудование:**

* баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
* щиты, корзины, сетки, стойки, антенны;
* сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
* оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
* оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики);
* гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
* ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка.

**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.).

**Для плавания:** плавательный бассейн( по договору с С/К «Байкал»); раздевалки, душевые кабины. Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты и.т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги и т.п.).

# 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

**Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая  культура. [Текст] – М.: ОИЦ «Академия», 2014.

**Дополнительные источники:**

1. Проходовский Р.Я. Физическая подготовка спортсменов в различных видах спорта 2005. Иркутск;
2. Сахиулин А.А. Физическое образование и спорт в Восточной Сибири 2002г. Иркутск;
3. Ильина Л.И. Легкая атлетика 2006г. Иркутск
4. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
5. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
6. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.
7. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.
8. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. – 160с.
9. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура 2002г. Москва

**Интернет ресурсы:**

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

# 4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины

# Контрольи оценкарезультатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать**:  - роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;  - основы здорового образа жизни. | **Формы контроля обучения:** – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения.  Оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. |
| **Должен уметь:**  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. | **Методы оценки результатов:** – 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.  **Лёгкая атлетика**. 1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;  Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики.  **Спортивные игры.** Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие) Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения обучающимся функций судьи. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.  **Аэробика(девушки)** Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.  **Атлетическая гимнастика (юноши**) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.  **Лыжная подготовка.**  Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.  **Плавание\*.**  Оценка техники плавания способом:  – кроль на спине;  – кроль на груди;  – брасс.  Оценка техники:  – старта из воды;  – стартового прыжка с тумбочки;  – поворотов.  4. Проплывание избранным способом дистанции 400 м. без учёта времени.  ***Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.***  *Для этого организуется тестирование в контрольных точках:*  *На входе – начало учебного года, семестра;*  *На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.* |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способ-**  **ности** | **Конт-рольное**  **упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Оценка** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м (сек.) | 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 (сек.) | 16  17 | 7,3 и выше 7,2 | 8,0–7,77,9–7,5 | 8,2 и ниже8,1 | 8,4 и выше 8,4 | 9,3–8,7  9,3–8,7 | 9,7 и ниже9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места(см) | 16  17 | 230 и выше 240 | 195–210  205–220 | 180 и ниже190 | 210 и выше 210 | 170–190  170–190 | 160 и ниже160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутныйбег (м.) | 16  17 | 1500 и выше 1500 | 1300–1400 1300–1400 | 1100 и ниже1100 | 1300 и выше 1300 | 1050–1200 1050–1200 | 900 и ниже900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положен. стоя (см.) | 16  17 | 15 и выше 15 | 9–12  9–12 | 5 и ниже5 | 20 и выше 20 | 12–14  12–14 | 7 и ниже7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16  17 | 11 и выше  12 | 8–9  9–10 | 4 и ниже4 | 18 и выше18 | 13–15  13–15 | 6 и ниже6 |

**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 |
| 1. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 1. Прыжок в длину с места (см.) | 230 | 210 | 190 |
| 1. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м.) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 1. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 13 | 11 | 8 |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 12 | 9 | 7 |
| 1. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 1. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз) | 7 | 5 | 3 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:   – утренней гимнастики;  – производственной гимнастики;  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики специальностей/профессий профессионального образования.

**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 |
| 1. Бег на лыжах 3км. (мин, сек.) | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, сек.) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 1. Прыжки в длину с места (см.) | 190 | 175 | 160 |
| 1. Приседание на одной ноге,   опора о стену (кол-во раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 1. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | 20 | 10 | 5 |
| 1. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 1. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м.) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:   – утренней гимнастики  – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики специальностей/профессий профессионального образования.