

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Нурлатский аграрный техникум»

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ТО  
Т.Н. Таймуллина  
«10» 06 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ «НАТ»  
А.А. Граф  
«27» 06 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

«ОУД.06 Физическая культура»

для специальности

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Рассмотрена на заседании  
предметно-цикловой комиссии  
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 8

от «8» 04 2022 г.

Председатель ПЦК Вагапова З.М.  
Вагапова З.М.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с 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).

Организация-разработчик: ГАПОУ «Нурлатский аграрный техникум»

Разработчик: Григорьев Анатолий Александрович

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4-5
<b>2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6-10
<b>3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11
<b>4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12-13

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

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

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

### 1.3. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Освоение содержания учебной дисциплины «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 профессионально-оздоровительных 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 спортивно-оздоровительной 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 физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Личностных результатов программы воспитания**

**ЛР 9.** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

**ЛР 10.** Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

**ЛР 12.** Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Объем образовательной нагрузки 128 часов, в том числе:

Всего учебных занятий во взаимодействии с преподавателем 128 часов;

в том числе:

Теоретические занятия - 6

практические занятия - 118

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Объем образовательной нагрузки</b>	<b>128</b>
Всего учебных занятий во взаимодействии с преподавателем	<b>128</b>
в том числе:	
Теоретические занятия	<b>8</b>
практические занятия	<b>118</b>
Промежуточная аттестации – дифференцированный зачет	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	1	1
	2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	1
	3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	2
	4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	2
	5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	
<b>Раздел 2. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 2.1 Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	1. Выполнение упражнений на развитие быстроты.	2	
	2. Выполнение упражнений на развитие выносливости.	2	
	3. Выполнение упражнений на развитие силы.	2	
	4. Выполнение упражнений на развитие гибкости.	2	
	5. Выполнение упражнений на развитие ловкости.	2	
<b>Тема 2.2 Профессионально-прикладная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	6. Выполнение упражнений для профилактики и коррекции: нарушения опорнодвигательного аппарата, профессиональных заболеваний и коррекции зрения.	2	
	7. Проведение самооценки и анализа выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	2	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 3.1 Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	

	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	8. Выполнение упражнений на группировки перекатов. Выполнение мостика.	2	
	9. Выполнение кувырков вперед и назад.	2	
<b>Тема 3.2. Упражнения на гимнастических снарядах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	10. Выполнение упражнений у гимнастической стенки (висы и упоры)	2	
	11. Выполнение упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)	2	
	12. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	2	
	13. Выполнение опорных прыжков. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	2	
<b>Тема 3.3 Дыхательная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	14. Применение классических методов дыхания при выполнении движений	2	
	15. Применение методики диафрагмально -релаксационного дыхания	2	
	16. Применение современной методики дыхательной гимнастики Стрельниковой	2	
	17. Применение современной методики дыхательной гимнастики Бутейко	2	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 4.1. Классический ход</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	18. Выполнение попеременного двухшажного хода.	2	
	19. Выполнение одновременного одношажного хода.	2	
	20. Выполнение подъема ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой».	2	
	21. Выполнение спуска в различных стойках.	2	
	22. Выполнение перехода с одновременного на попеременный ход.	2	
<b>Тема 4.2. Коньковый ход</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	23. Выполнение упражнений на использование полуконькового хода.	2	
	24. Выполнение упражнений на применение попеременного конькового хода без палок.	2	
	25. Выполнение упражнений на использование одновременного двухшажного конькового	2	

	хода.		
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>		<b>44</b>	
<b>Тема 5.1 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>22</b>	
	26. Выполнение упражнений с применением стоек и перемещений.	2	
	27. Выполнение упражнений на ловлю и передачу мяча.	2	
	28. Выполнение упражнений на ведение мяча.	2	
	29. Выполнение остановок после ведения и ловли в прыжке.	2	
	30. Выполнение поворотов после остановки.	2	
	31. Выполнение бросков двумя руками от груди.	2	
	32. Выполнение бросков одной рукой от плеча.	2	
	33. Выполнение бросков одной рукой сверху.	2	
	34. Выполнение бросков после ведения на два шага.	2	
	35. Выполнение упражнений с применением техники и тактики защиты.	2	
	36. Выполнение упражнений на вырывание и выбивание мяча.	2	
<b>Тема 5.2 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>22</b>	
	37. Выполнение упражнений с применением стоек и перемещений.	2	
	38. Выполнение упражнений с использованием нижней прямой подачи.	2	
	39. Выполнение упражнений с применением верхней прямой подачи.	2	
	40. Выполнение упражнений с использованием верхней передачи мяча.	2	
	41. Выполнение упражнений с применением нижней передачи мяча.	2	
	42. Выполнение упражнений с использованием чередования передач.	2	
	43. Выполнение упражнений с применением техники и тактики защиты.	2	
	44. Выполнение упражнений с использованием одиночного блокирования.	2	
	45. Выполнение упражнений с применением группового блокирования.	2	
46. Выполнение упражнений с использованием защиты «углом вперед».	2		
47. Выполнение упражнений с применением техники и тактики нападения.	2		
<b>Раздел 6. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 6.1 Легкая</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	

атлетика. Кроссовая подготовка	<b>Практические занятия</b>	<b>24</b>
	48. Выполнение пробеганий с применением техники бега на короткие дистанции.	2
	49. Выполнение пробеганий с применением техники бега на средние дистанции.	2
	50. Выполнение пробеганий с применением тактики бега на длинные дистанции.	2
	51. Выполнение пробеганий с применением техники финиша в спринтерском беге.	2
	52. Выполнение высокого и низкого старта.	2
	53. Выполнение упражнений с использованием эстафетного бега. Выполнение приема и передачи эстафеты.	2
	54. Выполнение разбега перед прыжком в высоту.	2
	55. Выполнение упражнений на приземление после прыжка в высоту.	2
	56. Выполнение прыжка в высоту способом перешагивания.	2
	57. Выполнение прыжка в высоту способом «Фосбюри- Флоп».	2
	58. Выполнение разбега перед прыжком в длину.	2
	59. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	2
	<b>Дифференцированный зачет:</b>	<b>2</b>
	<b>Всего:</b>	<b>128</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура»**

Реализация учебной дисциплины проходит при наличии:

- спортивный зал размером 9x18м;
- тренажерный зал;
- футбольное поле размером 15x28м

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные, гимнастические обручи, гимнастические палки, навесные перекладины и брусья, тренажеры.

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

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

###### **Основные источники:**

1. А.А. Бишаева «Физическая культура» Учебник для НПО и СПО. Серия: Начальное и среднее профессиональное образование. ИЦ: Академия. 2019.
2. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын «Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО». — М.: Издательский центр «Академия», 2018.

###### **Дополнительные источники:**

1. А.А. Бишаева, В.Н. Зимин «Физическое воспитание и валеология»: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2018.
2. В.Ю. Волков «Физическая культура: Печатная версия электронного учебника» В.Ю. Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2019.
3. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2018.

###### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. [www.infosport.ru](http://www.infosport.ru)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения</b> <b>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы</b> <b>контроля и оценки</b> <b>результатов обучения</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>личностных:</b></li><li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li><li>- 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;</li><li>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li><li>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li><li>- 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;</li><li>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li><li>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li><li>- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li><li>- 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;</li><li>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li><li>- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li></ul>	<p><b>Текущий контроль:</b> Оценивание уровня физического развития в форме контрольных нормативов.</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> Дифференцированный зачет</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>- готовность к служению Отечеству, его защите;</li> <li>• <b>метапредметных:</b></li> <li>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>- 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;</li> <li>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> <li>- 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;</li> <li>• <b>предметных:</b></li> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	
--	--

## Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1—4,8 5,0—4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9—5,3 5,9—5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0—7,7 7,9—7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3—8,7 9,3—8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195—210 205—220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170—190 170—190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9—12 9—12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12—14 12—14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8—9 9—10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13—15 13—15	6 и ниже 6

## Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 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 3x10 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

Приложения 3

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 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		
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	9,3	9,7
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	6,5	5,0



