

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

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ТО
И.А.Еремеева
« 13 » 05 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ «НАТ»
А.А.Граф
« 13 » 05 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

«СГ.04 Физическая культура»

для специальности

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Рассмотрена на заседании
предметно-цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1
от « 08 » 04 2024 г.

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

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Организация-разработчик: ГАПОУ «Нурлатский аграрный техникум»

Разработчик: Григорьев Анатолий Александрович, преподаватель физической культуры

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

1.2. Место учебной дисциплины в структуре профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в социально- гуманитарный цикл.

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии

общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках

профессиональных компетенций:

ПК 1.1. Организовывать подготовку рабочих мест, оборудования, сырья, материалов для приготовления полуфабрикатов в соответствии с инструкциями и регламентами.

ПК 2.1. Организовывать подготовку рабочих мест, оборудования, сырья, материалов для приготовления горячих блюд, кулинарных изделий, закусок сложного ассортимента в соответствии с инструкциями и регламентами.

ПК 3.1. Организовывать подготовку рабочих мест, оборудования, сырья, материалов для приготовления холодных блюд, кулинарных изделий, закусок в соответствии с инструкциями и регламентами.

ПК 4.1. Организовывать подготовку рабочих мест, оборудования, сырья, материалов для приготовления холодных и горячих сладких блюд, десертов, напитков в соответствии с инструкциями и регламентами.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 – ОК 9 ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 3.1, ПК 4.1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

учебной нагрузки обучающегося 200 часов, в том числе:

во взаимодействии с преподавателем 200 часа;

самостоятельной работы обучающегося 0 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка (всего)	200
учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	200
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	186
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	10
Консультации	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции	Уровень освоения
1	2	3	4	5
Раздел 1. Теоретическая часть		12		
Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры	Содержание учебного материала	12	ОК 01 – ОК 9 ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 3.1, ПК 4.1	
	1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся	10		
	1 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	2		2
	2 Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	2		2
	3 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении	2		2
	4 Средство коррекции телосложения	2		2
5 Рациональное питание	2	2		
Раздел 2. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка		26		
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	14	ОК 01 – ОК 9 ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 3.1, ПК 4.1	
	Практические занятия	14		
	1. Выполнение упражнений на развитие быстроты.	2		3
	2. Выполнение упражнений на развитие выносливости.	2		2
	3. Выполнение упражнений на развитие силы.	2		3
	4. Выполнение упражнений на развитие гибкости.	2		3
	5. Выполнение упражнений на развитие ловкости.	2		3
	6. Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	2		2
7. Выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости.	2	3		
Тема 2.2. Профессионально-прикладная подготовка	Содержание учебного материала	12	ОК 01 – ОК 9 ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 3.1, ПК 4.1	
	Практические занятия	12		
	8. Выполнение упражнений на формирование правильной осанки.	2		3
	9. Выполнение упражнений на развитие координации движений.	2		3
	10. Выполнение упражнений на укрепление вестибулярного аппарата.	2		2
	12. Проведение спортивных игр профессиональной направленности.	2		3

	13. Воспитание устойчивости профессионального организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	2		3
Раздел 3 Гимнастика		24		
Тема 3.1. Акробатика	Содержание учебного материала	6	ОК 01 – ОК 9 ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 3.1, ПК 4.1	3
	Практические занятия	6		
	14. Выполнение упражнений на группировки перекатов. Выполнение мостика.	2		
	15. Выполнение кувырков вперёд и назад.	2		
	16. Выполнение переворотов боком и рандата.	2		
Тема 3.2. Упражнения на гимнастических снарядах	Содержание учебного материала	14	ОК 01 – ОК 9 ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 3.1, ПК 4.1	3
	Практические занятия	14		
	17. Выполнение висов, размахиваний на перекладине и разновысоких брусках.	2		
	18. Подъём переворотом из виса и махом.	2		
	19. Подъем силой. Мах дугой.	2		
	20. Подъем разгибом. Перехваты.	2		
	21. Размахивания в упоре на брусках. Перемах согнув ноги.	2		
	22. Подъем махом вперед. Сед на бедре из виса лежа.	2		
	23. Подъем махом назад. Опускание из упора в вис лежа.	2		
Тема 3.3 Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала	4	ОК 01 – ОК 9 ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 3.1, ПК 4.1	2
	Практические занятия	4		
	24. Применение классических методов дыхания при выполнении движений	2		
	25. Применение современной методики дыхательной гимнастики Стрельниковой	2		
Раздел 4. Лыжная подготовка		36		
Тема 4.1. Классический ход	Содержание учебного материала	20	ОК 01 – ОК 9 ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 3.1, ПК 4.1	2
	Практические занятия	20		
	26. Выполнение попеременного двухшажного хода.	2		
	27. Выполнение одновременного двухшажного хода.	2		
	28. Выполнение одновременного одношажного хода.	2		
	29. Выполнение подъема ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой».	2		
	30. Выполнение перехода с одновременного на попеременный ход.	2		

	31. Выполнение упражнений на торможение падением, «плугом».	2		2
	32. Выполнение упражнений на повороты переступанием, рулением.	2		2
	33. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.	2		3
	34. Совершенствование техники спуска и подъема на учебном склоне.	2		3
	35. Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.	2		3
Тема 4.2. Коньковый ход	Содержание учебного материала	16	ОК 01 – ОК 9 ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 3.1, ПК 4.1	
	Практические занятия	16		
	36. Выполнение упражнений на использование полуконькового хода.	2		2
	37. Выполнение упражнений на применение попеременного конькового хода без палок.	2		2
	38. Выполнение упражнений на использование одновременного двухшажного конькового хода.	2		3
	39. Выполнение упражнений на применение одновременного одношажного хода.	2		3
	40. Выполнение упражнений на использование подъема двухшажным коньковым ходом.	2		3
	41. Выполнение упражнений на использование подъема одношажным коньковым ходом.	2		3
	42. Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	2		2
	43. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2		2
Раздел 5. Спортивные игры		60		
Тема 5.1 Баскетбол	Содержание учебного материала	30	ОК 01 – ОК 9 ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 3.1, ПК 4.1	
	Практические занятия	30		
	44. Выполнение упражнений с применением стоек и перемещений.	2		2
	45. Выполнение упражнений на ловлю и передачу мяча.	2		2
	46. Выполнение упражнений на ведение мяча.	2		2
	47. Выполнение остановок после ведения и ловли в прыжке.	2		3
	48. Выполнение поворотов после остановки.	2		3
	49. Выполнение бросков двумя руками от груди.	2		3
	50. Выполнение бросков одной рукой от плеча.	2		3

	51. Выполнение бросков одной рукой сверху.	2		3
	52. Выполнение бросков после ведения на два шага.	2		2
	53. Выполнение бросков в прыжке, с поворотом.	2		2
	54. Выполнение упражнений с применением техники и тактики защиты.	2		3
	55. Выполнение упражнений на вырывание и выбивание мяча.	2		3
	56. Выполнение упражнений на накрывание, перехват.	2		2
	57. Выполнение упражнений на наведение защитника на игрока, заслон.	2		3
	58. Выполнение упражнений с применением техники и тактики нападения.	2		3
Тема 5.2 Волейбол	Содержание учебного материала	30	ОК 01 – ОК 9 ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 3.1, ПК 4.1	
	Практические занятия	30		
	59. Выполнение упражнений с применением стоек и перемещений.	2		2
	60. Выполнение упражнений с использованием нижней прямой подачи.	2		2
	61. Выполнение упражнений с применением верхней прямой подачи.	2		3
	62. Выполнение упражнений с использованием верхней передачи мяча.	2		3
	63. Выполнение упражнений с применением нижней передачи мяча.	2		3
	64. Выполнение упражнений с использованием чередования передач.	2		3
	65. Выполнение упражнений с применением техники и тактики защиты.	2		2
	66. Выполнение упражнений с использованием одиночного блокирования.	2		3
	67. Выполнение упражнений с использованием защиты «углом вперед».	2		2
	68. Выполнение упражнений с использованием защиты «углом назад»	2		3
	69. Выполнение упражнений с применением техники и тактики нападения.	2		3
	70. Выполнение упражнений с использованием прямого нападающего удара.	2		2
	71. Выполнение бокового нападающего удара.	2		2
72. Выполнение упражнений с использованием быстрой атаки.	2	3		
73. Выполнение упражнений с применением атаки со второй линии.	2	3		
Раздел 6. Легкая атлетика.		40		
Тема 6.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	40	ОК 01 – ОК 9 ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 3.1, ПК 4.1	
	Практические занятия	40		

	74. Выполнение пробеганий с применением техники бега на короткие дистанции.	2		2
	75. Выполнение пробеганий с применением техники бега на средние дистанции.	2		2
	76. Выполнение пробеганий с применением тактики бега на длинные дистанции.	2		3
	77. Выполнение у пробеганий с применением техники финиша в спринтерском беге.	2		3
	78. Выполнение упражнений с использованием эстафетного бега. Выполнение приема и передачи эстафеты.	2		3
	79. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	2		3
	80. Выполнение ОРУ в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	2		3
	81. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.	2		2
	82. Выполнение разбега перед прыжком в высоту.	2		2
	83. Выполнение упражнений на приземление после прыжка в высоту.	2		3
	84. Выполнение прыжка в высоту способом перешагивания.	2		3
	85. Выполнение разбега перед прыжком в длину.	2		3
	86. Выполнение упражнений на приземление после прыжка в длину.	2		3
	87. Выполнение прыжка в длину «согнув ноги».	2		3
	88. Выполнение прыжков в длину способом «ножницы».	2		3
	89. Выполнение разбега и «скрестного шага» перед метанием.	2		2
	90. Выполнение метания гранаты с короткого разбега в цель.	2		2
	91. Выполнение метания гранаты с короткого разбега в цель.	2		2
	92. Выполнение метания гранаты с разбега на дальность.	2		2
	93. Техника выполнения прыжков в длину с места.	2		3
	Дифференцированный зачет	2		
	Всего:	200		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование*: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.

- *технические средства обучения*:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

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.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>

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

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

Прошито, пронумеровано, скреплено печатью

№ 1 (Мустафина)

лист 9

Секретарь учебной части

Мустафина

Г.А. Мустафина

