

**Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Физико-технический колледж»**

«СОГЛАСОВАНО»
Генеральный директор
ООО «Италгаз инжиниринг»



А. Ю. Банковский

«31» августа 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБПОУ МО
«Физтех-колледж»



А. А. Летуновский

«31» августа 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности среднего профессионального образования

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет

Форма обучения очная

г. Долгопрудный, 2020

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура»

Специальность:

25.02.06 «Производство и обслуживание авиационной техники»;

09.02.06 «Сетевое и системное администрирование».

38.02.03 «Операционная деятельность в логистике»

38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет»

15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств

15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства

09.02.07 Информационные системы и программирование

Наименование дисциплины: «Физическая культура»

Максимальная учебная нагрузка (всего) 117

Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) 117

в том числе:

лабораторные занятия

практические занятия 117

самостоятельная работа

Программа дисциплины одобрена цикловой комиссией «28» августа 2020г.
Протокол № 1

Календарно-тематический план преподавателя рассмотрен и обсужден цикловой комиссией

« 28 » августа 2020 г. Протокол № 1

Председатель цикловой комиссии Митюшин Д.В . _____

Преподаватель: Митюшин Д.В. _____

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины	4
2. Содержание учебной дисциплины	7
3. Тематическое планирование	10
4. Изменения, внесенные профессиональной образовательной организацией	17
5. Учебно-методический комплекс дисциплины и информационно-коммуникационное обеспечение обучения	18

Учебная дисциплина ОУД.06 «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе среднего образования с получением специальности базовой подготовки. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования от 17.05.2012 г. и примерной программы дисциплины «Физическая культура».

1. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

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)

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК1-ОК11	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>

2. Содержание учебной дисциплины

Теоретическая часть

Введение.

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

СПО

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся 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. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

2. 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.

3. 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.

4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной 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. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Практическая часть

Учебно-методические занятия

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения

опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий в том или ином виде спорта.

3. Тематическое планирование учебной дисциплины

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	117
Объем образовательной программы	117
в том числе:	

теоретическое обучение	2
лабораторные работы	*
практические занятия	115
контрольная работа	*
Самостоятельная работа	*
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт	

3.2 Тематический план учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	2	
Раздел 1. Теоретические сведения	Содержание учебного материала	2	
	Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	
	Тема 1.2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2	
Раздел 2. Практическая часть		-	
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Практическое занятие № 1 Высокий и низкий старт, Стартовый разгон, финиширование Практическое занятие № 2 бег 100 м Практическое занятие № 3 эстафетный бег 4×100 м Практическое занятие № 4 эстафетный бег 4×400 м Практическое занятие № 5 бег по прямой с различной скоростью Практическое занятие № 6 Прыжки в длину с разбега, Практическое занятие № 7 Прыжки с места Практическое занятие № 8 Прыжки в высоту. Практическое занятие № 9 Тройной прыжок Практическое занятие № 10 Прыжки в длину с разбега через барьер Практическое занятие № 11 Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Практическое занятие № 12 Бросок набивного мяча	24	
Контрольные работы «Кроссовая подготовка»- сдача контрольных нормативов «Прыжки в длину и высоту»- сдача контрольных нормативов. «Метание гранаты, бросок набивного мяча»- сдача контрольных нормативов.	6		
Тема 2.2 Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия Практическое занятие № 13 Основные формы занятий профилактической направленности	3	
Тема 2.3 Гимнастика	Содержание учебного материала		
	1		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	16	

	Практическое занятие № 14 Строевые упражнения. Практическое занятие № 15 Повторение техники прыжков. Практическое занятие № 16. Повторение техники кувырков. Практическое занятие № 17 Повторение техники стойки на лопатках. Практическое занятие № 18 Повторение стойки на голове и руках. Практическое занятие № 19 Упражнения в паре с партнером. Практическое занятие № 20 Упражнения с гантелями. Практическое занятие № 21 Упражнения с набивными мячами.		
	Контрольные работы «Гимнастика»- сдача контрольных нормативов.	2	
Тема 2.4. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Содержание учебного материала	-	
	1		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Практическое занятие № 22 Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Практическое занятие № 23 Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание Практическое занятие № 24 Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.	6	
	Контрольные работы «Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний» - сдача контрольных нормативов.	2	
Тема 2.5 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении	Содержание учебного материала		
	1		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Практическое занятие № 22 Основные движения самомассажа.	2	
Раздел 3. Спортивные игры			
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала		
	1		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Практическое занятие № 23 Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача. Практическое занятие № 24 Прием мяча снизу двумя руками, Практическое занятие № 25 Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Практическое занятие № 26 Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Практическое занятие № 27 Тактико – техническая подготовка. Игра по упрощенным правилам волейбола. Практическое занятие № 28 Игра по основным правилам в волейбол.	6	
	Контрольные работы «Волейбол»- сдача контрольных нормативов.	2	
Тема 3.2. Футбол	Содержание учебного материала		
	1		2

	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Практическое занятие № 29 Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком. Практическое занятие № 30 Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей. Практическое занятие № 31 Выполнение специальных беговых упражнений. Практическое занятие № 32 Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений Практическое занятие № 33 Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью. Практическое занятие № 34 Выполнение ОРУ с отягощениями. Практическое занятие № 35 Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Практическое занятие № 36 Игра «квадрат». Практическое занятие № 37 Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря. Практическое занятие № 38 Игра по основным правилам футбола.	10	
	Контрольные работы «Футбол»- сдача контрольных нормативов.	2	
Тема 3.3. Баскетбол	Содержание учебного материала		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Практическое занятие № 39 Ведение мяча с изменением направления и скорости. Практическое занятие № 40 Штрафной бросок. Практическое занятие № 41 Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу Практическое занятие № 42 Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений Практическое занятие № 43 Совершенствование техники передвижений, перемещений, остановок, поворотов стоек Практическое занятие № 44 Командные действия. Зонная защита. Концентрированная защита Практическое занятие № 45 Броски мяча в движении после двух шагов, Практическое занятие № 46 Перехват мяча Практическое занятие № 47 Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола Практическое занятие № 48 Игра по основным правилам баскетбола.	10	
	Контрольные работы «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов.	2	
Раздел 4. Виды спорта по выбору			
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	-	2
	1		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Практическое занятие № 49 Разминка мышц. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. Практическое занятие № 50 Выполнение упражнений для мышц брюшной полости,	4	

	Практическое занятие № 51 Выполнение упражнений для мышц спины, ног, рук, Практическое занятие № 52 Выполнение упражнений для всех групп мышц		
	Контрольные работы «Атлетическая гимнастика, Работа на тренажерах»-сдача контрольных нормативов	2	
	Всего:	117	

4. Изменения, внесенные в рабочую программу по сравнению с примерной программой по общеобразовательной дисциплине

В отличие от примерной программы отсутствуют разделы «Лыжная подготовка» и «Плавание» из-за отсутствия материально-технической базы и возможностей для реализации этих разделов. Также скорректировано количество часов, отведенное для изучения спортивных игр по направлениям Волейбол и Футбол. За счет часов, отведенных на изучение раздела «Плавание» взят раздел «Баскетбол». Также скорректирован раздел Гимнастика в виду слабой материально-технической базы.

5. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения

обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения	Критерии оценки	методы оценки
1	2	3
Уметь:		
Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.	<p>Применяет средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Использует на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p> <p>Демонстрирует методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении и защите результатов практических занятий, выполнении домашних работ, тестирования, контрольных работ и других видов текущего контроля</p>
Знать:		
Знать современное состояние физической культуры и спорта, знать оздоровительные системы физического воспитания.	<p>Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье;</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении домашних работ, тестирования, контрольных работ и других видов текущего контроля</p>

6. Условия реализации программы учебной дисциплины

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, тренажерного зала, которые должны удовлетворять требованиям Государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 1178—02).

Оборудование учебного кабинета:

спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, тренажерный зал

Спортивный зал и спортивная площадка оснащены типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований ОПОП к уровню подготовки выпускников Смоленского монтажного колледжа. Особую роль в этом отношении играет создание технических условий для использования компьютерных и информационно-коммуникативных средств обучения.

6.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличие универсального спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами для девушек и юношей.

Спортивный инвентарь:

Наименование материальных ценностей	Кол-во
Мяч волейбольный	25
Мяч футбольный	25
Мяч баскетбольный	25
Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический	5
Гимнастический мостик	2
Лыжи	25
Лыжные палки	50
Сетка волейбольная	1
Вратарская форма	2
Теннисный стол	2
Гимнастическое бревно напольное	1
Гимнастическое бревно (жен.)	1
Гимнастическое бревно (муж.)	1
Гимнастический конь	1
Гимнастический козел	1
Скакалки	25
Баскетбольная форма	10

Волейбольная форма	10
Футбольная форма	15
Гимнастические маты	8
Ворота мини - футбольные	2
Шиты баскетбольные	4
Гимнастическая стенка	5

6.2 Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрено оснащение образовательного процесса для обеспечения общих и профессиональных компетенций, направленных на формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни, поддержание возможности физического самосовершенствования, организацию занятий спортивно-оздоровительной деятельностью и профилактику вредных привычек.

Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

Основная литература:

Решетников Н.В. , Кислицын Ю.Л. , Палтиевич Р.Л. , и др. Физическая культура. М., Академия, 2018

Дополнительная литература:

1. Попов С.Н. , Валеев Н.М. , Гарасева Т.С. , и др. Лечебная физическая культура. М., Академия, 2014.

2. Булгакова Н.Ж. , Морозов С.Н. , Попов О.И. , и др. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М., Академия, 2014.

3. Барчукова Г.В. , Богушас В.М. , Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. М., Академия, 2014.

4. Терехина Р. Н. , Крючек Е. С. , Люйк Л. В. , и др. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика. М., Академия, 2014.

5. Грецов Г. В. , Войнова С. Е. , Германова А. А. , и др. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика. М., Академия, 2014.

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ

(основной медицинской группы)

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	выше 4,3	5,0–4,7	5,2	выше 4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,3 и	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	выше 7,2	7,9–7,5	8,1	выше 8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и	195–210	180 и ниже	210 и	170–190	160 и ниже
			17	выше 240	205–220	190	выше 210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и	1300–1400	1100	1300 и	1050–1200	900 и ниже
			17	выше 1500	1300–1400	и ниже 1100	выше 1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и	9–12	5 и	20 и	12–14	7 и ниже
			17	выше 15	9–12	ниже 5	выше 20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	11 и	8–9	4 и	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	выше 12	9–10	ниже 4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
(основной медицинской группы)

№	Тесты	Оценка		
		5	4	3
1	Бег 3000 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 3'10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10	Поднимание ног в висячем положении 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
(основной медицинской группы)

№	Тесты	Оценка		
		5	4	3
1	Бег 2000 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	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