

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Алексеевский аграрный колледж»



Утверждаю

Директор ГАПОУ «Алексеевский
аграрный колледж»

 А.В. Симашева

« 29 » 08 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОУП.08 Физическая культура

программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих
43.01.09 Повар, кондитер

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения России № 355 от 24 мая 2022г, зарегистрированного Министерством юстиции России (регистрационный № 68984 от 24 июня 2022г) по профессии 43.01.09 «Повар, кондитер».

- на основе примерной программы «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, 2022 г. ФГБОУ ДПО ИРПО.

Организация-разработчик: ГАПОУ «Алексеевский аграрный колледж»

Разработчик:

Дубровина Л.М. -преподаватель

Принято на заседании педагогического совета протокол №1 от 29.08.2024г

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППКРС по специальности СПО 43.01.09 **Повар, кондитер**, реализуемой в ГАПОУ «Алексеевский аграрный колледж»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС: дисциплина входит в состав общеобразовательного цикла.

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

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

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

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

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
– основы здорового образа жизни.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие ¹	Дисциплинарные

<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать различные виды физкультурной организации здорового образа жизни, отдыха и досуга, в том числе выполнение нормативов физкультурно-спортивного «ГТО»; - владеть современными техниками и способами сохранения здоровья и работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и спортивной деятельностью; - владеть основными способами измерения индивидуальных показателей умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и качества физических качеств; - владеть физическими упражнениями функциональной направленности;
---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> _ выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; _ вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; _ развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> _ владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; _ выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; _ анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; _ уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; _ уметь интегрировать знания из разных предметных областей; _ выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; _ способность их использования в познавательной и социальной практике 	<p>их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения работоспособности</p>
--	--	--

<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>_ готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; _ овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: _ понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; _ принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; _ координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; _ осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: _ принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; _ признавать свое право и право других людей на ошибки;</p>	<p>_ уметь использовать различные виды физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни, отдыха и досуга, в том числе в выполнении нормативов физкультурно-спортивных мероприятий («ГТО»); _ владеть современными методами и средствами сохранения здоровья и работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной деятельностью; _ владеть основными способами индивидуальной профилактики умственной и физической усталости, динамики физического развития и качества физических качеств; _ владеть физическими упражнениями функциональной направленности в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения работоспособности</p>
--	--	--

<p>_ развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p>	
--	--

<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <p>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <p>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>- давать оценку новым ситуациям;</p> <p>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>- оценивать приобретенный опыт;</p>	<p>- уметь использовать различные виды физкультурной организации здорового отдыха и досуга, в том числе выполнение нормативов физкультурно-спортивного «Стандарта качества труда и обороне» (ГТО);</p> <p>- владеть современными методами и средствами сохранения здоровья, работоспособности, профессионализма, связанных с учебной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами индивидуальной подготовки умственной и физической работоспособности, динамики физического развития, качества и количества физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями функциональной направленности в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приемами двигательными действиями и их активное применение</p>
	<p>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>оздоровительной и физической деятельности, в сфере досуга и спортивной прикладной сфере;</p> <p>- иметь положительную динамику основных физических качеств: выносливости, гибкости и</p>

Код	Личностные результаты воспитания
ЛР 20	Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	68
Практическая подготовка	8

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины « Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Формируемые компетенции
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	<i>4</i>
Теория-4 Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка-21	2/1-2 2/3-4	Техника безопасности на уроках по физической культуре Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО-«Готов к труду и обороне», история развития	2 2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/5	ПЗ Техника низкого старта и стартового разгона	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/6	ПЗ Техника финиширования	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2/7-8	ПЗ Техника бега на короткие дистанции, бег 100 м,	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2/9-10	ПЗ Выполнение нормативов в беге на 30 и 60м.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2/11-12	ПЗ Эстафетный бег 4×100 м	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2/13-14	ПЗ Эстафета 4×400 м	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/15	ПЗ Техника бега по прямой дистанции с различной скоростью	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2/16-17	ПЗ Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/18	ПЗ Техника отталкивания в прыжках в длину с места	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/19	ПЗ Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	1/20	ПЗ Прыжки в высоту способом: «прогнувшись»	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/21	ПЗ Прыжки в высоту способом: перешагивания, «ножницы», перекидной;	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2/22-23	ПЗ Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2/24-25	ПЗ «Челночный бег 3x10 м»	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2 Спортивные игры-37 2.1 Волейбол-29	1/26	Теоретические сведения о волейболе.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/27	ПЗ Техника безопасности во время занятий волейболом.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/28	ПЗ Правила игры в волейболе	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/29	ПЗ Подготовительные и имитационные упражнения.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/30	ПЗ Упражнения с набивными мячами.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/31	ПЗ Упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча различными способами.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/32	ПЗ Двусторонняя игра в волейбол	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/33	ПЗ Совершенствование техники нижней прямой подачи	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/34	ПЗ Бросковые упражнения для обучения верхней прямой подачи	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/35	ПЗ Бросковые упражнения для обучения техники нападающего удара	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/36	ПЗ Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3- й номер)	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/37	ПЗ Нападающий удар с 4-го номера через связующего (3-й номер)	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/38	ПЗ Тактические упражнения для обучения индивидуальным действиям игроков	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/39	ПЗ Совершенствование техники волейбольных подач	1	ОК 01, ОК 04,

				ОК 08
	1/40	ПЗ Обучение приему мяча с подачи в зону 3-го номера.	<i>1</i>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/41	ПЗ Выполнение контрольного норматива «игра в парах через сетку»	<i>1</i>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/42	ПЗ Техника перемещений	<i>1</i>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/43	ПЗ Прием и передача мяча в движении	<i>1</i>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/44	ПЗ Обучение приему мяча одной рукой без выхода вперед	<i>1</i>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/45	ПЗ Обучение приему мяча одной рукой с выходом вперед	<i>1</i>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/46	ПЗ Двусторонняя игра в волейбол	<i>1</i>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/47	ПЗ Прием и передача мяча из различных и.п.	<i>1</i>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/48	ПЗ Техника игры от сетки (подъем мяча, доводка его до партнера, перевод мяча на сторону соперника)	<i>1</i>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/49	ПЗ Нападающий удар в парах	<i>1</i>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/50	ПЗ Двусторонняя игра в волейбол	<i>1</i>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/51	ПЗ Обучение тактическим групповым действиям в нападении	<i>1</i>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/52	ПЗ Тренировка 1-3-2 (прием 1 номер, пас 3, атака со 2 номера)	<i>1</i>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/53	ПЗ Тренировка 6-3-4 (прием 6 номер, пас 3, атака с 4 номера)	<i>1</i>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/54	ПЗ Техника игры в нападении (передвижения, прыжки, остановки и повороты, ловля и передача мяча)	<i>1</i>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
2.2 Баскетбол-8	1/55	ПЗ Способы держания мяча, держание мяча при передаче, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, ловля мяча	<i>1</i>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/56	ПЗ Ловля мяча: летящего на средней высоте, летящего высоко, летящего низко	<i>1</i>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/57	ПЗ Ведение мяча: высокое и низкое	<i>1</i>	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	1/58	ПЗ Ведение мяча с изменением скорости	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/59	ПЗ Передачи мяча одной рукой от плеча, "крюком", снизу, сбоку (без отскока и с отскоком мяча от площадки)	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/60	ПЗ Ведение мяча с изменением направления, скорости, эстафеты	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/61	ПЗ Выполнение контрольного норматива по баскетболу (передача мяча двумя руками от груди за 30 сек).	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/62	ПЗ Двусторонняя игра в баскетбол	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
3. Гимнастика, акробатика - 10	1/63	Требования по технике безопасности во время занятий гимнастикой, акробатикой	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2/64-65	ПЗ Комплекс упражнений на развитие координации, гибкости, равновесия	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2/66-67	ПЗ Кувырки вперед, назад, мост из положения стоя, лежа	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2/68-69	ПЗ Равновесие «ласточка», шпагат, полушпагат, длинный кувырок	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/70	ПЗ Техника опорного прыжка через коня	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/71	ПЗ Техника опорного прыжка через козла	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/72	ПЗ Выполнение контрольного норматива	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
ИТОГО:			<u>72</u>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- щиты, ворота, корзины, сетки, антенны;
- гимнастическая перекладина, шведская стенка;
- гранаты, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки т.п.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

В.И. Лях. Физическая культура. 10-11 классы.- М.: Просвещение, 2020 г. Электронная форма учебника

Интернет ресурсы:

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов 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	Критерии оценки
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли 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.	При оценки знаний обучающихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.
Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных	Методы оценки результатов: – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе	<i>Уровень физической подготовленности обучающегося:</i> <i>Отметка «5»:</i> <i>Исходный показатель соответствует высокому уровню</i>

<p>и профессиональных целей.</p> <p>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>	<p>которых выставляется итоговая отметка;</p> <p>– тестирование в контрольных точках.</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи)</p> <p>Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</p> <p>Лыжная подготовка.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p>	<p><i>подготовленности, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре и высокому приросту обучающегося;</i></p> <p><i>Отметка «4»:</i></p> <p><i>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста;</i></p> <p><i>Отметка «3»:</i></p> <p><i>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту;</i></p> <p><i>Отметка «2»:</i></p> <p><i>Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</i></p>
--	---	--

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

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже

			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	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, 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 ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, сек.)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	25,50	27,20	б/вр
3. Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	35	30
7. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3

8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5