

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

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ТО

Т.Н. Т.Н.Таймуллина

«10» 06 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ «НАТ»

А.А.Граф

2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ОУД.06 Физическая культура»**

для специальности

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей,  
систем и агрегатов автомобилей

Рассмотрена на заседании  
предметно-цикловой комиссии  
общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 8 от «8» 04 2022 г.  
Председатель ПЦК \_\_\_\_\_  
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: Шарафутдинова Лилия Ягефаровна

## 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 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем агрегатов автомобилей.

### 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, физической, 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 физической 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 118 часов, в том числе:

Всего учебных занятий во взаимодействии с преподавателем 118 часов;

в том числе:

Теоретические занятия - 6

практические занятия - 110

## 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>118</b>
Всего учебных занятий во взаимодействии с преподавателем	<b>118</b>
в том числе:	
Теоретические занятия	<b>6</b>
практические занятия	<b>110</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>6</b>	
<b>Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</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
<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>18</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>6</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	14. Применение классических методов дыхания при выполнении движений	2	
	15. Применение современной методики дыхательной гимнастики Стрельниковой	2	
	16. 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>	
	17. Выполнение попеременного двухшажного хода.	2	
	18. Выполнение одновременного одношажного хода.	2	
	19. Выполнение подъема ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой».	2	
	20. Выполнение спуска в различных стойках.	2	
	21. 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>	
	22. Выполнение упражнений на использование полуконькового хода.	2	
	23. Выполнение упражнений на применение попеременного конькового хода без палок.	2	
	24. Выполнение упражнений на использование одновременного двухшажного конькового хода.	2	
<b>Раздел 5. Спортивные</b>		<b>40</b>	



<b>игры</b>		
<b>Тема 5.1 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>
	25. Выполнение упражнений с применением стоек и перемещений.	2
	26. Выполнение упражнений на ловлю и передачу мяча.	2
	27. Выполнение упражнений на ведение мяча.	2
	28. Выполнение остановок после ведения и ловли в прыжке.	2
	29. Выполнение поворотов после остановки.	2
	30. Выполнение бросков двумя руками от груди.	2
	31. Выполнение бросков одной рукой от плеча.	2
	32. Выполнение бросков одной рукой сверху.	2
	33. Выполнение бросков после ведения на два шага.	2
	34. Выполнение упражнений с применением техники и тактики защиты.	2
<b>Тема 5.2 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>
	35. Выполнение упражнений с применением стоек и перемещений.	2
	36. Выполнение упражнений с использованием нижней прямой подачи.	2
	37. Выполнение упражнений с применением верхней прямой подачи.	2
	38. Выполнение упражнений с использованием верхней передачи мяча.	2
	39. Выполнение упражнений с применением нижней передачи мяча.	2
	40. Выполнение упражнений с использованием чередования передач.	2
	41. Выполнение упражнений с применением техники и тактики защиты.	2
	42. Выполнение упражнений с использованием одиночного блокирования.	2
43. Выполнение упражнений с применением группового блокирования.	2	
44. Выполнение упражнений с использованием защиты «углом вперед».	2	
<b>Раздел 6. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>		<b>22</b>
<b>Тема 6.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>22</b>
	45. Выполнение пробеганий с применением техники бега на короткие дистанции.	2
	46. Выполнение пробеганий с применением техники бега на средние дистанции.	2
	47. Выполнение пробеганий с применением тактики бега на длинные дистанции.	2

	48. Выполнение пробеганий с применением техники финиша в спринтерском беге.	2	
	49. Выполнение высокого и низкого старта.	2	
	50. Выполнение упражнений с использованием эстафетного бега. Выполнение приема и передачи эстафеты.	2	
	51. Выполнение разбега перед прыжком в высоту.	2	
	52. Выполнение упражнений на приземление после прыжка в высоту.	2	
	53. Выполнение прыжка в высоту способом перешагивания.	2	
	54. Выполнение разбега перед прыжком в длину.	2	
	55. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	2	
	<b>Дифференцированный зачет:</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>118</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.

<p align="center"><b>Результаты обучения</b> (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p align="center"><b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b></p>
<p><b>• личностных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль:</b> Оценивание уровня физического развития в форме контрольных нормативов.</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> Дифференцированный зачет</p>

<p>деятельностью;</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> </ul> <p>• <b>метапредметных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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> </ul> <p>• <b>предметных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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	Координа- ционные	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	Выносли- вость	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 перекла- дине из виса, количество раз (юно- ши), 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



Пролито, прачкылар О. скареллено печатлю  
#10  
Секретарь: \_\_\_\_\_ Листов  
части: \_\_\_\_\_ А. Мухтарова

