

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБПОУ МО «ВОСКРЕСЕНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

15.02.07 Автоматизация технологических процессов и производств (по отраслям)

Квалификация выпускника
ЮРИСТ

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплине разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС)
по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО),
15.02.07 Автоматизация технологических процессов и производств (по
отраслям)

Организация разработчик: Государственное бюджетное образовательное
учреждение Московской области «Воскресенский колледж» (далее ГБПОУ МО
«Воскресенский колледж»)

Разработчик: Петров Н.Г.. – Преподаватель физического воспитания

ГБПОУ МО «Воскресенский колледж»

Рецензенты: Гизятов А.М.. - Директор МУДО «ДЮСШ БИ»

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании предметной
(цикловой) комиссии общеобразовательных дисциплин

«30» августа 2020 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии

/Карпушкин А.Г./

Утверждена зам директора по УР



/Куприна Н.Л./

«31» августа 2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ***ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***
 - 1.1 *Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы*
 - 1.2 *Цель и планируемые результаты освоения дисциплины*

2. ***СТРУКТУРА И СОДЕОРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***
 - 2.1 *Объем учебной дисциплины и виды учебной работы*
 - 2.2 *Тематический план и содержание учебной дисциплины*

3. ***УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***
 - 3.1 *Требования к минимальному материально-техническому обеспечению*
 - 3.2 *Информационное обеспечение*

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Программа учебной дисциплины Физическая культура является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 15.02.07 Автоматизация технологических процессов и производств (по отраслям) Программа может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2;ОК3 ОК4;ОК5 ОК6;ОК7 ОК8;ОК9	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем в часах
Обязательная нагрузка	182
в том числе	
теоретическое обучение	
практические занятия	164
Самостоятельная работа	18
Промежуточная аттестация	Дифференцируемый зачет

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика.		52	
Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину.	Содержание учебного материала	-	OK2 OK3 OK4 OK5 OK6 OK7 OK8 OK9
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. Подготовительные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег на 100 м, 400 м. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей и специальной выносливости. Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие, средние и длинные дистанции.	30	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	2	
Тема 1.2. Метание гранаты.	Содержание учебного материала	-	OK2 OK3 OK4 OK5 OK6 OK7 OK8 OK9
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия. Метание гранаты с места на три шаговых шага, с разбега. Специальные подготовительные упражнения метателя. Сдача нормативов по метанию гранаты.	18	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц.	2	
Раздел 2. Спортивные игры.		78	

Тема 2.1. Баскетбол.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	OK2
	Практические занятия. Техника игры в баскетбол: стойки, передвижения, передача и ловля мяча, ведение мяча. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол. Индивидуальная техника защиты. Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите. Упражнения на развитие координации движения, ловкости. Совершенствование навыков ведения мяча. Контрольные нормативы: ведение мяча с изменением направления, выполнение передачи мяча на точность и скорость, выполнение штрафных бросков. Действия игрока в нападении, защите, индивидуально. Командные действия игроков в нападении и защите. Жестикауляция судьи, организация и судейство игры в баскетбол.	24	OK3 OK4 OK5 OK6 OK7 OK8 OK9
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.	2	
Тема 2.2. Волейбол	Содержание учебного материала	-	
	1		-
	Лабораторные работы	-	OK2
	Практические занятия. Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой, выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя, нападающий удар, блокирование. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в волейбол. Тактика игры в нападении и защиты. Командные действия. Контрольные нормативы: передача мяча над собой, подача прямая верхняя, боковая подача, нападающий удар, блокирование, передача мяча в парах, верхняя подача мяча в указанную зону, действия игрока в командной игре. Правила соревнований. Организация соревнований в волейбол.	24	OK3 OK4 OK5 OK6 OK7 OK8 OK9
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.	2	
Тема 2.3. Мини-футбол	Содержание учебного материала		
	1		
	Лабораторные работы		

	Практические занятия. Техника игровых приемов в мини-футболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча, нападающий удар. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в мини-футбол. Тактика игры в нападении и защиты. Командные действия. Контрольные нормативы: передача мяча в парах, действия игрока в командной игре. Правила соревнований. Организация соревнований в мини-футбол.	24	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Изучение правил игры в мини-футбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.	2	
Раздел 3. Гимнастика.		26	
Тема 3.1. Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала	-	
	1		-
	Лабораторные работы	-	OK2
	Практические занятия. Техника выполнения гимнастических упражнений – комбинаций на перекладине низкой, брусьях, лазание по канату; элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты; прыжки опорные - «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь», прыжок через коня в длину. Лазание по канату различными приемами. Перекладина высокая: подтягивание в висе, подъем переворотом. Совершенствование гимнастических элементов. Акробатика. Совершенствование комбинаций упражнений на снарядах, акробатике. Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, подъем переворотом. Совершенствование и сдача зачетных комбинаций на гимнастических снарядах.	24	OK3 OK4 OK5 OK6 OK7 OK8 OK9
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка		26	
Тема 4.1. Техника способов	Содержание учебного материала	-	
	1		-
	Лабораторные работы	-	OK2
	Практические занятия.		

передвижения на лыжах	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг Отработка техники катания скользящим шагом; переход через один шаг, переход со свободным перемещением рук. Катание на лыжах классическим стилем: девушки 3км, юноши 5 км; катание на лыжах коньковым ходом: девушки 3км, юноши 5 км;	10	OK3 OK4 OK5 OK6 OK7 OK8 OK9
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Отработка техники катания на лыжах различным ходом. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Формирование навыков по релаксации и восстановлению организма после физических нагрузок.	2	
Тема 4.2 Совершение техники подъемов, спусков, поворотов торможения	Содержание учебного материала		OK2 OK3 OK4 OK5 OK6 OK7 OK8 OK9
	1		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия. Отработка техники катания на лыжах в подъем, на спусках; отработка техники торможения на спусках; прохождение поворотов; отработка техники катания при прохождении поворотов	10	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Отработка техники катания на спусках, в подъем, при поворотах и при торможении	4	
Всего:		182	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного зала: брусья параллельные, козел, конь для опорных прыжков, гимнастические перекладины.

Технические средства обучения: магнитофон.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Рекомендуемые учебные издания:

1. Бишаева А.А. Физическая культура, - М.: Академия, 2016. – 304 с.; (ЭБС ВООК.ru)
2. Виленский М.Я., Горшков А.Л. Физическая культура Учебник. – М.: КноРус, 2016. – 124 с. (ЭБС ВООК.ru)
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) – М.: КноРус, 2016. – 256 с. (ЭБС ВООК.ru)

Дополнительные источники:

Для студентов:

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016. (ЭБС ВООК.ru)
4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиеви́ч Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016. (ЭБС ВООК.ru)
6. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Для преподавателей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в

- Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
 3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
 4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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».
 5. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
 6. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
 7. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
 8. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
 9. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы: 5-9 классы : предметная линия учебников М.Я. Веленского, В.И. Ляха : пособие для учителей общеобразовательных организаций/ М.Я. Веленский, В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.
 10. Лях В.И. Физическая культура 8-9 классы : методические рекомендации : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – М. Просвещение, 2014.
 11. Мамедов, К.Р. Физическая культура 5-9 классы. Рабочая программа. Расширенное трехчасовое планирование для специальных медицинских групп с вариантами уроков оздоровительно-корректирующей направленности и обучения бадминтону. Ресурсное обеспечение / автор-составитель К.Р. Мамедов. – Волгоград : Учитель, 2014. – 159 с.
 12. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. —

Тюмень, 2010.

13. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
14. Свиридова М.С., Луцаев А.Я., Физическая культура 9-11 классы (юноши и девушки) : рабочие программы по учебникам В.И. Ляха / М.С. Свиридова, А.Я. Луцаев. – М. Учитель. 2014. – 104 с.
15. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
16. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. — СПб., 2010.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

По результатам предоставления медицинских справок в начале учебного года, все обучающиеся распределяются по медицинским группам. К основной медицинской группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья. К подготовительной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья (хронический тонзиллит, слабая степень миопии, не прогрессирующие болезни внутренних органов). К специальной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья: болезни внутренних органов (сердца, почек, печени и т.д.), предоставившие справку (заключение ВКК) о рекомендации занятий в специальной медицинской группе. Освобожденные – обучающиеся, предоставившие справку (заключение ВКВ) о полном освобождении от занятий физической культурой на определенное время (три, шесть месяцев, один год). В этом случае по согласованию с преподавателем определяется вид работы, за выполнение которой будет поставлен зачёт по предмету. Справки обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной, специальной медицинской группе, а также освобожденные от занятий должны обновляться ежегодно и фиксироваться в медпункте.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики,	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Оценить результаты выполнения

комплексы упражнений атлетической гимнастики;	комплексов оздоровительной гимнастики.
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	-Оценить результаты выполнения приемов самомассажа
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Наблюдение за выполнением практических заданий. Устная проверка
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Оценить результаты выполнения приемов страховки и самостраховки
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности.
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.	Проверка ведения дневника самоконтроля Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях.
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию, спортивным играм с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма учащихся.	Наблюдение за выполнением практических заданий, сдача контрольных нормативов
Знания: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;	-Тестовый контроль -Защита реферата, компьютерной презентации
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	-Тестовый контроль -Защита реферата, компьютерной презентации
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	-Оценить результаты планирования системы индивидуальных занятий

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение.

**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, с	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, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
		Проплыть 50 метров на время, со старта, с поворотом	16	55	60	б/вр	1,20	1,10	б/вр
			17						
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
		Кроль на груди Пронырнуть под водой максимальное расстояние	16 17	25	15	10	10	5	3
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание из виса (юноши) на высокой перекладине ; (девушки) на низкой перекладине из виса лежа количество раз	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3000 м (мин, с)	14,00	14,30	б/вр
2	Бег 1000 м (мин, с)	3,55	3,45	3,55
3	Бег 100 м (мин, с)	14,3	15,00	15,5
4	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	6	4	3
5	Прыжок в длину с места (см)	200	205	180
6	Прыжки в высоту	120	115	110
7	Силовой тест — подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз)	9	7	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	8	6	4
9	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	4	3	2
11	Плавание 50 м. (мин. с.)	45,00	50,00	б/вр
12	Гимнастический комплекс упражнений: - акробатическая комбинация; - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики	до 7 и более	до 6	до 5,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 2000 м (мин, с)	11,30	12,00	б/вр
2	Бег 500 м (мин, с)	2,05	2,10	2,15
3	Бег 100 м (мин, с)	17,2	17,5	18,00
4	Прыжки в длину с места (см)	160	145	140
5	Прыжки в высоту	95	90	85
6	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7	Поднимание туловища количество раз в минуту	27	24	21
8	Плавание 50 м. (мин. с.)	1,00	1,20	б/вр
9	Гимнастический комплекс упражнений: - акробатическая комбинация; - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики	до 7 и более	до 6	до 5,5

Разработчики:

ГБПОУ МО «Воскресенский колледж»
Преподаватель Ф.К. Петров Н.Г.;

.

Эксперты:

_____	_____	_____
(место работы)	(занимаемая должность)	(инициалы, фамилия)
_____	_____	_____
(место работы)	(занимаемая должность)	(инициалы, фамилия)