МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБПОУ МО «СЕРПУХОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа
_____ Федорова Т.В.
(подпись)
«28» 08 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОГСЭ.04 Физическая культура
(название учебной дисциплины/профессионального модуля)

для специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

на базе основного общего образования

Разработчик _____

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных, общих гуманитарных, социально-экономических и естественнонаучных дисциплин

Протокол № 1 от «28» августа 2020г.

Председатель ПЦК _____ / Закатина И.В.

Серпухов
2020

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** является частью основной профессиональной образовательной программы, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.04 **Коммерция (по отраслям)** базовой подготовки и примерной программы, входящей в укрупненную группу 38.00.00 Экономика и управление.

Разработчик:

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по специальности38.02.04. **Коммерция (по отраслям)** базовой подготовки**,**входящей в укрупненную группу 38.00.00 Экономика и управление.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

общий гуманитарный и социально- экономический учебный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен

уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен

знать:

–о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины должны быть сформированы следующие

общие компетенции:

ОК	Общие компетенции	Показатели оценки
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	демонстрирует интерес к будущей профессии
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, исходя из целей и способов ее достижения, определенных руководителем	1. уметь организовывать собственную деятельность, дисциплинированность;
		2. самоорганизация, ответственность, исполнительность, трудовая дисциплина, самоконтроль.

ОК 3	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	1. анализирует рабочую ситуацию (подготовка принятия решения);
		2. осуществляет текущий контроль и коррекцию деятельности;
		3. ответственно относиться к результатам работы.
ОК4	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач	1. осуществляет эффективный поиск необходимой информации;
		2. использует различных источников, включая Интернет ресурсы.
0К 5	Использовать информационно-коммуникативные технологии в профессиональной деятельности	владеет информационными технологиями при подготовке материалов, презентаций
ОК 6	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами	1. устанавливает и поддерживает хорошие отношения с сокурсниками и преподавателями;
		2. делится своими знаниями и опытом, чтобы помочь другим;
		3. выслушивает мнение сокурсников и преподавателей и признает их знания и навыки;
		4. активно вносит вклад в работу других.
ОК 7	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (юноши)	демонстрирует готовность к выполнению гражданского долга, конституционных обязанностей по защите интересов Отечества

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента – **236** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки студента **-118** часов;
внеаудиторной самостоятельной работы студента **-118** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**236**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**118**
в том числе: теоретические занятия	
практические занятия	**118**
контрольные работы	
Внеаудиторная самостоятельная работа студента	**118**
Промежуточная аттестация в форме **зачёта**	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины_____физическая культура _____
наименование

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов.		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности				**1**
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	**Содержание учебного материала**		**2**	*2*
	1	Ведение. Физическая культура в обшекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		
		Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
		Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.		
		Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		
		Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 2.1. Легкая атлетика.	**Содержание учебного материала**		**62**	*2*
		Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. Эстафетный бег. Техника прыжков в длину. ТБ по легкой атлетике.		

	Практические занятия			
	1	Освоение техники низкого старта. Освоение техники стартового разгона, бега по дистанции.	2	
	2	Освоение техники финиширования. Освоение техники бега по прямой с различной скоростью.	2	
	3	Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью. Освоение техники бега на 100 м.	2	
	4	Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м. Совершенствование.	2	
	5	Освоение техники передачи эстафетной палочки. Освоение техники высокого старта.	2	
	6	Совершенствование техники высокого старта. Совершенствование техники стартового разгона.	2	
	7	Совершенствование техники бега по дистанции. Освоение техники бега по виражу.	2	
	8	Совершенствование техники бега по виражу. Совершенствование техники финиширования.	2	
	9	Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки).	2	
	10	Совершенствование техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки).	2	
	11	Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки).	2	
	12	Совершенствование техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки).	2	
	13	Освоение техники кроссового бега. Совершенствование.	2	
	14	**Контрольная работа №1.**		
		1. Бег 100 м с учетом времени 2. Бег 2000 м без учета времени (девушки), Бег 3000 м без учета времени (юноши)	2	
	15	3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши) 4. Прыжок в длину с места	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа		32	
		Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
	Содержание учебного материала		**60**	*2*

Тема 2.2. Лыжная подготовка.		Техника попеременных и одновременных классических ходов. Техника полуконькового и конькового хода. Техника преодоления подъемов, спусков, и препятствий.		
	Практические занятия			
	16	Освоение техники попеременно двухшажного хода. Совершенствование.	2	
	17	Освоение техники попеременно четырехшажного хода. Совершенствование.	2	
	18	Освоение техники одновременного бесшажного хода. Совершенствование.	2	
	19	Освоение техники одновременного одношажного хода. Совершенствование.	2	
	20	Совершенствование техники попеременно четырехшажного хода.	2	
	21	Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Освоение техники полуконькового и конькового хода.	2	
	22	Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Совершенствование.	2	
	23	Освоение техники с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Совершенствование техники с хода на ход.	2	
	24	Совершенствование техники полуконькового и конькового хода.	2	
	25	Освоение техники преодоления подъемов на лыжах различными способами.	2	
	26	Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами.	2	
	27	Игровая тренировка на лыжах и без лыж	2	
	28	Совершенствование техники полуконькового и конькового хода.	2	
	29	Освоение техники преодоления спусков на лыжах различными способами	2	
	30	**Контрольная работа №2.**	2	
		Прохождение дистанции: 3 км (девушки) и 5 км (юноши).		
	Внеаудиторная самостоятельная работа		30	
	1.	Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой». Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях». Изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.3.	**Содержание учебного материала**		**29**	*2*

Футбол.		Перемещение по полю. Ведение и передачи мяча. Удары по мячу, по воротам. Остановка и приѐм мяча. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры: индивидуальные, групповые, командные действия. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.		
	Практические занятия			
	31	Освоение техники перемещений по полю. Совершенствование.	2	
	32	Освоение техники ведения и передачи мяча. Совершенствование.	2	
	33	Освоение техники в защите. Совершенствование.	2	
	34	Совершенствование ведения и передачи мяча. Совершенствование техники перемещений по полю.	2	
	35	Освоение техники ударов по летящему мячу средней частью подъема ноги. Совершенствование.	2	
	36	Освоение техники удара головой на месте и в прыжке. Совершенствование.	2	
	37	Освоение техники остановки мяча ногой, грудью. Совершенствование.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа		15	
		Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.4. Настольный теннис.	**Содержание учебного материала**		**31**	
		Стойки игрока и перемещения. Способы держания ракетки. Технические приѐмы и тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры, стили игры. Двусторонняя игра.		*2*
	Практические занятия			
	38	Освоение стойки игрока, способов держания ракетки: горизонтальный, вертикальный хваты ракетки. Совершенствование.	2	
	39	Освоение техники передвижений: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Совершенствование.	2	
	40	Освоение технических приѐмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Совершенствование.	2	
	41	Освоение тактики игры, стилей игры.	2	
	42	Совершенствование тактики игры, стилей игры.	2	
	43	Освоение тактических комбинации. Совершенствование.	2	
	44	Освоение тактики одиночной игры.	2	
	45	Освоение тактики игры атакующего против защитника. Совершенствование.	2	

	Внеаудиторная самостоятельная работа		15	
		Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.5. Гимнастика.	**Содержание учебного материала**		**25**	*2*
		Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, со снарядами и на снарядах. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и коррекции зрения.		
	Практические занятия			
	46	Освоение поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование.	2	
	47	Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний,упражнений для коррекции зрения	2	
	48	Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Совершенствование.	2	
	49	Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Совершенствование.	2	
	50	Освоение техники кувырков, переворотов, стойка на лопатках, шпагат, полушпагат, растяжка. Совершенствование.	2	
	51	**Контрольная работа №3.**	2	
		1. Упор присев-упор лежа за 30 сек., 2. Поднимание-опускание туловища за 30 сек 3.Подтягивание в висе стоя (девушки), подтягивание в висе (юноши).		
	Внеаудиторная самостоятельная работа		13	
		Выполнение различных комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для коррекции зрения, осанки. Выполнение комбинаций упражнений с предметами.		
Тема 2.6. Атлетическая гимнастика.	**Содержание учебного материала**		**27**	
		Силовые способности и силовая выносливость.		
	Практические занятия			
	52	Освоение комбинаций упражнений на гимнастической стенке. Совершенствование.	2	
	53	Освоение комбинаций упражнений на тренажерах. Совершенствование.	2	
	54	Освоение комбинаций упражнений на гимнастических матах. Совершенствование.	2	

	55	Совершенствование упражнений со штангой	2	
	56	Освоение комбинаций упражнений с набивными мячами. Совершенствование.	2	
	57	Освоение комбинаций упражнений гантелями. Совершенствование.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа		13	
		Выполнение разученных на уроках комбинаций упражнений.		
	Практическое занятие			
	58	**Промежуточная аттестация в форме зачета**	2	
Максимальная учебная нагрузка студента **Обязательная аудиторная учебная нагрузка студента** **в том числе практических занятий** **Внеаудиторная самостоятельная нагрузка студента**			**236** **118** **116** **118**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально - техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины обеспечивается наличием учебного кабинета физической культуры.

зал для аэробики и зал для настольного тенниса, в осенне-весенний период занятия проходят на открытом стадионе с беговой дорожкой, есть лыжная база.

Оборудование учебного кабинета

- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методической документации;
-

Спортивное оборудование:

- сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели);
- оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики);
- секундомеры, мячи для тенниса;
- эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально- прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

Технические средства обучения:

- компьютер, мультимедийный проектор, программное обеспечение: MicrosoftOffice, MyTest.
- музыкальный центр.

Информационное обеспечение обучения
Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. 1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) Учебник, КноРус, 2018, http://book.ru/ - электронная библиотека
2. 2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) Учебник, КноРус, 2018, http://book.ru/ - электронная библиотека
3. 3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) Учебник, КноРус, 2017, http://book.ru/ - электронная библиотека
4. 4.Курысь В.Н., Павлов И.Б., БаршайВ.М.Гимнастика (для СПО)Учебное пособие, КноРус, 2017, http://book.ru/ - электронная библиотека

Дополнительные источники:

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) Учебник, КноРус, 2014.

2/ Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник для вузов [Текст], 2012

3.Кремнев И. Атлетическая гимнастика [Текст] / Кремнев И. – М.: Феникс, 2011.

5.Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодѐжной политикиhttp://sport.minstm.gov.ru
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контрольи оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Освоенные умения:	**Текущий контроль**:
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	
Легкая атлетика - выполнение двигательных действий (проводится в ходе занятий): - бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину.	Оценка результатов выполнени практической работы № 2-14 Оценка результатов выполнения внеаудиторной самостоятельной работы №1 Оценка результатов выполнени контрольной работы №1.
Лыжнаяподготовка**.** - выполнять технику передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.	Оценка результатов выполнени практической работы № 15-28 Оценка результатов выполнения внеаудиторной самостоятельной работы №2 Оценка результатов выполнени контрольной работы №2.
Футбол - выполнение двигательных действий (проводится в ходе занятий): - бега на короткие, средние, длинные дистанции.	Оценка результатов выполнени практической работы № 29-35 Оценка результатов выполнения внеаудиторной самостоятельной работы №3
Настольный теннис**.** - выполнять технику передвижения - выполнение двигательных действий (проводится в ходе занятий)	Оценка результатов выполнени практической работы № 36-43 Оценка результатов выполнения внеаудиторной самостоятельной работы №4
Гимнастика - уметь выполнять комбинации упражнений - С предметами и без предметов, упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Оценка результатов выполнени практической работы № 44-48 Оценка результатов выполнения внеаудиторной самостоятельной работы №5 Оценка результатов выполнени контрольной работы №3.
Атлетическая гимнастика - уметь выполнять упражнения на тренажѐрах, комплексов с отягощениями. - Самостоятельное проведение фрагмента занятия.	Оценка результатов выполнени практической работы № 49-54 Оценка результатов выполнения

	внеаудиторной самостоятельной работы №6
Усвоенные знания:	**Текущий контроль**:
Легкая атлетика - знать выполнение двигательных действий (проводится в ходе занятий): - бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину.	Оценка результатов выполнения внеаудиторной самостоятельной работы №1
Лыжнаяподготовка**.** - знать технику передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.	Оценка результатов выполнения внеаудиторной самостоятельной работы №2
Футбол - знать выполнение двигательных действий (проводится в ходе занятий): - бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину.	Оценка результатов выполнения внеаудиторной самостоятельной работы №3
Настольный теннис**.** - знать технику передвижения - знать выполнение двигательных действий (подачи, защиту)	Оценка результатов выполнения внеаудиторной самостоятельной работы №4
Гимнастика - знать комбинации упражнений - С предметами и без предметов, упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Оценка результатов выполнения внеаудиторной самостоятельной работы №5
Атлетическая гимнастика - знать упражнения на тренажѐрах, комплексов с отягощениями. - Самостоятельное проведение фрагмента занятия.	Оценка результатов выполнения внеаудиторной самостоятельной работы №6

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

№ 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 17	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 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. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
9. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во 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 в баллах**		
	5	**4**	**3**
1. Бег 2000 м (мин, сек.)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км. (мин, сек.)	19.00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, сек.)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см.)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
7. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	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