

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Иркутской области
«Усть-Илимский техникум лесопромышленных технологий и
сферы услуг»

(ГБПОУ «УИ ТЛТУ»)

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
№ 154 от «25» мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по

профессии 43.01.09 Повар, кондитер

Усть-Илимск,
2023

Рассмотрена и одобрена
на заседании методического объединения
«Общеобразовательные дисциплины»
«18» мая 2023 г. протокол № 8
Председатель методического объединения
Л.Л. Сидорина

Разработчик: Мурашевич Елена Юрьевна, руководитель физического воспитания
высшей квалификационной категории, УИ ТЛТУ

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины **ОД.06 Физическая культура** разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 23.11.2022 № 1014); рекомендаций 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; с учётом примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «**Физическая культура**» для профессиональных образовательных организаций, а также Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **43.01.09 Повар, кондитер**.
Рабочая программа общеобразовательной дисциплины **ОД.06 Физическая культура** предназначена для изучения физической культуры при подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессии **43.01.09 Повар, кондитер**.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 1.1. Область применения программы учебной дисциплины..... | 4 |
| 1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы..... | 4 |
| 1.3. Результаты освоения учебной дисциплины..... | 4 |
| 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины | 10 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | |
| 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности... | 11 |
| 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины..... | 12 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 23 |
| 3.1. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины..... | 23 |
| 3.2. Информационное обеспечение учебной дисциплины..... | 25 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 26 |
| 5. ПРИЛОЖЕНИЯ | 29 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.06 Физическая культура

1.1. Область применения программы общеобразовательной дисциплины

Программа общеобразовательной дисциплины Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы среднего профессионального образования: программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее—ППКРС) по профессии среднего профессионального образования: **43.01.09 Повар, кондитер.**

1.2. Место общеобразовательной дисциплины в структуре образовательной программы

Физическая культура является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с социально-экономическим профилем профессионального образования.

Общеобразовательная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования -физическая культура.

Уровень освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования- базовый.

Изучение общеобразовательной дисциплины завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета, в рамках освоения ППКРС на базе основного общего образования.

1.3. Результаты освоения учебной дисциплины

Содержание рабочей программы общеобразовательной дисциплины **ОД.06 Физическая культура** направлено на достижение следующей цели: получение результатов изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО. Освоение содержания общеобразовательной дисциплины **ОД.06 Физическая культура** обеспечивает достижение следующих результатов:

| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты освоения дисциплины | |
|--|--|---|
| | Общие ¹ | Дисциплинарные ² |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <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; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; | <ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |

| | | |
|--|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - 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>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: | <ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, |

| | | |
|--|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека | <p>профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; | <ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, |

| | | |
|---|---|---|
| | <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>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p> | <p>профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p> |
| <p>ПК 1.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для обработки сырья, приготовления полуфабрикатов в соответствии с инструкциями и регламентами.</p> <p>ПК 2.1. Подготавливать рабочее место, оборудование,</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>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-</p> |

| | | |
|---|--|---|
| <p>сырье, исходные материалы для приготовления горячих блюд, кулинарных изделий, закусок разнообразного ассортимента в соответствии с инструкциями и регламентами.</p> <p>ПК 3.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для приготовления холодных блюд, кулинарных изделий, закусок в соответствии с инструкциями и регламентами.</p> <p>ПК 4.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для приготовления холодных и горячих сладких блюд, десертов, напитков разнообразного ассортимента в соответствии с инструкциями и регламентами.</p> <p>ПК 5.1. Подготавливать рабочее место кондитера, оборудование, инвентарь, кондитерское сырье, исходные материалы к работе в соответствии с инструкциями и регламентами.</p> | | <p>прикладной сфере;</p> <p>-иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p> |
|---|--|---|

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося _171_ час.
Часы вариативной части не предусмотрены.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности

| Вид учебной работы | Объем часов | | |
|--|-------------|--------------------------|-------------------------|
| | | I | II |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего ч.) | 171 | 105 (51 и 54) | 64 (51 и 15) |
| Основное содержание: | 118 | | |
| теоретические занятия | | 12 | 6 |
| практические занятия | | 42 | 58 |
| Профессионально-ориентированное содержание: | 51 | | |
| теоретические занятия | | 10 | |
| практические занятия | | 41 | |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 2 | | 2 |

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Наименование разделов и тем | | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов | Формируемые компетенции |
|--|---|--|-------------|-------------------------|
| 1 | | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1 | | Физическая культура, как часть культуры общества и человека | 61 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Основное содержание | | | | |
| Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта | | Содержание учебного материала | | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | | Теоретические занятия | 6 | |
| | 1-2 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | | |
| | 3-4 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | | |
| | 5-6 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | | |
| Учебно-тренировочные занятия | | | | |
| Тема 1.2 Лёгкая атлетика | | Содержание учебного материала: | | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | | Практические занятия | 14 | |
| | 7 | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования | | |
| | 8 | Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м. | | |
| | 9-10 | Освоение техники равномерного бега на 1000 м (юноши), бега на 500 м (девушки). | | |
| | 11 | Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки) | | |
| | 12-13 | Освоение техники эстафетного бега 4x100 м. | | |
| 14-15 | Совершенствование техники эстафетного бега 4x400 м. | | | |

| | | | | |
|--|-------|--|----|------------------------|
| | 16 | Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». | | |
| | 17 | Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр. | | |
| | 18 | Освоение техники толкания ядра с места. | | |
| | 19-20 | Контрольные работы №1,2 1. Бег 30 м, 60 м. с учетом времени 2. Бег 1000 м без учета времени (девушки), Бег 2000 м без учета времени (юноши) 3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши) 4. Прыжок в длину с места. | | |
| Учебно-методические занятия | | | | |
| Тема 1.3 Учебно-методические занятия | | Содержание учебного материала: | | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | | Теоретические занятия | 6 | |
| | 21-22 | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. | | |
| | 23-24 | Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению | | |
| | 25 | Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении | | |
| | 26 | Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. | | |
| Учебно-тренировочные занятия | | | | |
| Тема 1.4 Волейбол | | Содержание учебного материала | | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | | Практические занятия | 25 | |
| | 27 | Исходное положение (стойки), перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.) | | |
| | 28 | Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая); | | |
| | 29-30 | Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая. | | |

| | | | | |
|--|--------------|---|-----------|--|
| | 31-32 | Совершенствование подачи мяча: верхняя боковая, верхняя прямая. | | |
| | 33-34 | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину) | | |
| | 35-36 | Совершенствование приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. | | |
| | 37,38,39, 40 | Обучение технике прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию) | | |
| | 41-42 | Обучение технике одиночного и двойного блокирования. | | |
| | 43-44 | Совершенствование тактических действий в защите. | | |
| | 45-46 | Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. | | |
| | 47-48 | Совершенствование групповых тактических действий в нападении. | | |
| | 49-50 | Совершенствование командных тактических действий в нападении. | | |
| | 51 | Контрольная работа №3 | | |
| Профессионально ориентированное содержание | | | 10 | |
| Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня | | Содержание учебного материала | | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 3.1, ПК 4.1, ПК 5.1 |
| | | Теоретические занятия | 10 | |
| | 52-53 | Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. | | |
| | 54-55 | Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики | | |

| | | | | |
|--|-------|--|-----------|---|
| Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка | 56-57 | Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки | | |
| | 58-59 | Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности | | |
| | 60-61 | Определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств | | |
| Раздел № 2 | | Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности | 41 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 3.1, ПК 4.1, ПК 5.1 |
| Профессионально ориентированное содержание | | | 14 | |
| Методико-практические занятия | | | | |
| | | Содержание учебного материала | | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 3.1, ПК 4.1, ПК 5.1 |
| | | Практические занятия | 4 | |
| Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | 62-63 | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения | | |
| | 64-65 | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности | | |
| Тема 2.2 Составление и | | Содержание учебного материала | | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
| | | Практические занятия | 2 | |

| | | | | |
|---|-------|---|----------|---|
| проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | 66-67 | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | | ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 3.1, ПК 4.1, ПК 5.1 |
| Тема 2.3 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | | Содержание учебного материала | | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 3.1, ПК 4.1, ПК 5.1 |
| | | Практические занятия | 4 | |
| | 68-69 | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | | |
| | 70-71 | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | | |
| Тема 2.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка | | Содержание учебного материала | | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 3.1, ПК 4.1, ПК 5.1 |
| | | Практические занятия | 2 | |
| | 72-73 | Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) | | |

| | | | | |
|--|---|--|------------------------|--|
| Основное содержание | | | | |
| Учебно-тренировочные занятия | | | | |
| Тема 2.5 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | | Содержание учебного материала | | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 3.1, ПК 4.1, ПК 5.1 |
| | | Практические занятия | 2 | |
| 74-75 | Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств | | | |
| Спортивные игры | | | | |
| Тема 2.6(1) Баскетбол | | Содержание учебного материала | | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | | Практические занятия | 10 | |
| | 76 | Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) | | |
| | 77 | Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | | |
| | 78 | Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника | | |
| | 79 | Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) | | |
| | 80 | Совершенствование техники штрафных бросков. | | |
| | 81 | Совершенствование групповых и командных тактических действий в защите. | | |
| | 82 | Тактика нападения. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении | | |
| | 83 | Тактика нападения. Совершенствование групповых и командных тактических действий в нападении. | | |
| | 84 | Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий) | | |
| 85 | Контрольная работа №4 | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 | |

| | | | | |
|---|---------|---|------------|------------------------|
| Тема 2.6(2) Основная гимнастика | | Содержание учебного материала | | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | | Практические занятия | 8 | |
| | 86 | Техника безопасности на занятиях. Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. | | |
| | 87-88 | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами | | |
| | 89 | Подтягивание из виса на перекладине. | | |
| | 90-91 | Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний | | |
| | 92-93 | Контрольная работа №5,6 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). | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 2.6(3) Футбол | | Содержание учебного материала | | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | | Практические занятия | 6 | |
| | 94 | Совершенствование перемещений по полю, техники ведения и передачи мяча. | | |
| | 95 | Совершенствование ударов по мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью. | | |
| | 96 | Совершенствование ударов по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча | | |
| | 97 | Освоение тактики игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). | | |
| | 98 | Освоение технико-тактических действий игры вратаря. | | |
| | 99 | Взаимодействие игроков. Учебная игра. | | |
| Тема 2.7 Настольный теннис | | Содержание учебного материала | | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | | Практические занятия | 6 | |
| | 100 | Совершенствование стойки игрока, способов держания ракетки: горизонтальный, вертикальный хваты ракетки. | | |
| | 101 | Освоение технических приемов: подача, подрезка, срезка | | |
| | 102 | Освоение технических приемов: накат, поставка, свеча. | | |
| | 103 | Тренировка подач в настольном теннисе. | | |
| | 104-105 | Тактика игры в настольный теннис. | | |
| | | <i>Итого</i> | 105 | |

2 курс (64 часа)

| Раздел 3 | | Научно-методические основы формирования физической культуры личности | 64 | |
|--|---|---|----|---|
| Основное содержание | | | | |
| Тема 3.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры Здоровый образ жизни | | Содержание учебного материала | | ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 3.1, ПК 4.1, ПК 5.1 |
| | | Теоретические занятия | 2 | |
| | 1 | Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. | | |
| | 2 | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | | |
| Учебно-тренировочные занятия | | | | |
| Тема 3.2 Лёгкая атлетика | | Содержание учебного материала | 12 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | | Практические занятия | | |
| | 3-4 | Техника безопасности на занятиях. Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м. | | |
| | 5 | Освоение техники равномерного бега на 1000 м (юноши), бега на 500 м (девушки). | | |
| | 6 | Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки). | | |
| | 7 | Освоение техники эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м. | | |
| | 8 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | | |
| | 9 | Практическая работа № 68 Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». | | |
| 10 | Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр. | | | |
| 11-12 | Контрольная работа №7,8 1. Бег 30 м, 60 м. с учетом времени 2. Бег 1000 м без учета времени (девушки), Бег 2000 м без учета времени (юноши) 3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши) 4. Прыжок в длину с места. | 2 | | |

| | | | | |
|---|---|---|----|---|
| Профессионально-ориентированное содержание | | | | |
| Учебно-методические занятия | | | | |
| Тема 3.3 Учебно-методические занятия | | Содержание учебного материала | | ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 3.1, ПК 4.1, ПК 5.1 |
| | | Практические занятия | 4 | |
| | 13 | Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. | | |
| | 14 | Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма. | | |
| | 15 | Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности | | |
| 16 | Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру) | | | |
| Основное содержание | | | | |
| Учебно-тренировочные занятия | | | | |
| Спортивные игры, лыжная подготовка | | | | |
| Тема 3.4 (1) Волейбол | | Содержание учебного материала | 21 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | | Практические занятия | | |
| | 17-18 | Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая. | | |
| | 19-20 | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину) | | |
| | 21-22 | Совершенствование приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. | | |
| 23-24 | Обучение технике прямого нападающего удара, с переводом вправо (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию) | | | |

| | | | | |
|---|-------|--|----|------------------------|
| | 25-26 | Обучение технике прямого нападающего удара, с переводом влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию) | | |
| | 27-28 | Обучение технике одиночного и двойного блокирования. | | |
| | 29-30 | Совершенствование тактических действий в защите. | | |
| | 31-32 | Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. | | |
| | 33-34 | Совершенствование групповых тактических действий в нападении. | | |
| | 35-36 | Совершенствование командных тактических действий в нападении | | |
| | 37 | Контрольная работа №9 | 1 | |
| Тема 3.4 Лыжная подготовка | | Содержание учебного материала | 14 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | | Практические занятия | | |
| | 38-39 | Техника безопасности на занятиях. Техника одновременных классических ходов. | | |
| | 40-41 | Совершенствование техники попеременных ходов. | | |
| | 42-43 | Освоение техники полуконькового хода. | | |
| | 44-45 | Освоение техники конькового хода. | | |
| | 46-47 | Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков на лыжах различными способами. | | |
| | 48 | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование. | | |
| | 49-50 | Элементы тактики лыжных гонок: обгон, финиширование. | | |
| | 51 | Контрольная работа №10 | 1 | |
| Тема 3.4(2) Баскетбол | | Содержание учебного материала | | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | | Практические занятия | 6 | |
| | 52 | Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами (в различных построениях) | | |
| | 53 | Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | | |
| | 54 | Совершенствование техники бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника | | |
| | 55 | Совершенствование тактических действий в нападении, в защите. | | |
| | 56 | Контрольная работа №11 | 1 | |

| | | | | |
|-----------------------|--|--|---------------------|------------------------|
| Тема 3.4(3) Футбол | | Содержание учебного материала | | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | | Практические занятия | 8 | |
| | 57 | Совершенствование техники ведения и передачи мяча. | | |
| | 58 | Остановка мяча ногой, грудью. | | |
| | 59 | Совершенствование ударов по воротам. | | |
| | 60 | Отбор мяча в футболе, обманные движения. | | |
| | 61 | Техника игры вратаря. | | |
| | 62 | Тактика защиты в футболе. | | |
| | 63 | Тактика защиты в футболе. | | |
| 64 | Учебная игра | | | |
| 65-66 | Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт) | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 | |
| | Всего | 171 | | |

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы общеобразовательной дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники

1. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО — М. : Издательство Юрайт, 2019.-424 с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и СПО- М.: «Академия»,2015. -304с.
3. Физкультура! 10-11 классы: DVD: информационно-методическое пособие,2014 Доступ в компьютерные классы с 14 ч. до 17 ч.

Дополнительные источники

1. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. - Смоленск, 2012. -112с.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений. - М.: 2010.-202с.
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. - М. : 2010.-160с.
4. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / (И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров,

С.С.Егоров и др.); под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. - М.: 2010.-223 с.

Перечень Интернет ресурсов

1. Министерство спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru> (дата обращения 26.09.2023)
2. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru> (дата обращения 26.09.2023)
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [.http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml](http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml) (дата обращения 26.09.2023)
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России <http://www.olympic.ru> (дата обращения 26.09.2023)
5. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) <http://goup32441.narod> (дата обращения 26.09.2023)

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

| Общая/профессиональная компетенция | Раздел/Тема | Тип оценочных мероприятий |
|--|---|--|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с ³ , 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9 Р 3, Темы 3.1, 3.2, 3.3 П-о/с, 3.4 | – составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9 Р 3, Темы 3.1, 3.2, 3.3 П-о/с, 3.4 | – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9 Р 3, Темы 3.1, 3.2, 3.3 П-о/с, 3.4 | физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос |

³ Профессионально-ориентированное содержание

| | | |
|--|---|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете |
| <p>ПК 1.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для обработки сырья, приготовления полуфабрикатов в соответствии с инструкциями и регламентами</p> <p>ПК 2.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для приготовления горячих блюд, кулинарных изделий, закусок разнообразного ассортимента в соответствии с инструкциями и регламентами.</p> | <p>Р 1, Темы 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с</p> <p>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с.</p> <p>Р 3, Тема 3.3 П-о/с.</p> | <ul style="list-style-type: none"> -защита презентации/доклада-презентации -выполнение самостоятельной работы -составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом |

| | | |
|--|--|--|
| <p>ПК 3.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для приготовления холодных блюд, кулинарных изделий, закусок в соответствии с инструкциями и регламентами.</p> <p>ПК 4.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для приготовления холодных и горячих сладких блюд, десертов, напитков разнообразного ассортимента в соответствии с инструкциями и регламентами.</p> <p>ПК 5.1. Подготавливать рабочее место кондитера, оборудование, инвентарь, кондитерское сырье, исходные материалы к работе в соответствии с инструкциями и регламентами.</p> | | <p>индивидуальных особенностей,</p> <ul style="list-style-type: none"> -составление профессиограммы -заполнение дневника самоконтроля -защита реферата -фронтальный опрос -контрольное тестирование -составление комплекса упражнений -оценивание практической работы -тестирование -тестирование (контрольная работа по теории) -демонстрация комплекса ОРУ, -сдача контрольных нормативов -сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) -сдача нормативов ГТО -выполнение упражнений на дифференцированном зачете |
|--|--|--|

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ
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 | 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 | 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 |
| 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 |
| 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: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 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**

| 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 2 кг 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 3 км. (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 |

