РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

35.10.13 тракторист-машинист сельскохозяйственного производства

**Бохан**

**2020**

****

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС СПО по профессии 35.10.13

**Организация-разработчик**: Государственное бюджетное профессионального образовательное учреждение Иркутской области «Боханский аграрный техникум»

**Разработчик:**

Павлова Екатерина Николаевна – преподаватель физической культуры

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рецензент:** Администрация МО «Боханский район» |  | Нач.отдела спорта и туризма |  | Тугулханов А.В |  |
|  (место работы)  |  |  (занимаемая должность) | (инициалы, фамилия) |  |

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **стр.** |
| **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **5** |
| **условия реализации учебной дисциплины** | **16** |
| **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | **18** |

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью ППКРС по профессии СПО **35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства**, реализуемой в Боханском аграрном техникуме

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС:** дисциплина входит в раздел «Физическая культура» ФГОС СПО.

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

В результате освоения раздела обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения раздела обучающийся должен **знать**:

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

Выпускник, освоивший ППКРС, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

ОК 8. Исполнять воинскую обязанность[\*(2)](#sub_2222), в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**: гр. 77 Ф

максимальной учебной нагрузки обучающегося **80** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **40** часов:

самостоятельной работы обучающегося **40** часов.

Программой не предусмотрено вводных лекционных занятий и теоретических занятий, теоретические сведения сообщаются рассредоточено в процессе проведения практических занятий.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **80** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | **40** |
| в том числе: |  |
|  практические занятия  | 36 |
| контрольные работы  |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **40** |
| в том числе: |  |
| Внеаудиторная работа организуется в виде еженедельной 2 часовой самостоятельной учебной нагрузки, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начальных и конечных результатов тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.  | 40 |
| **Промежуточная аттестация** в форме **дифференцированного зачёта**  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ТемаБаскетбол |  | **Содержание учебного материала** |  |  |  |  |
|  | Техника ловли и передач мяча различными способами, ведения мяча. Техника бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника. Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Технико-тактическая подготовка. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. | Объем часов | Тип урока  | Вид контроля | Уровень усвоения  |
|  | **Практические занятия** | **9** |  |  |  |
| №1 | Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). | 1 | Офпповторение | предварительн |  |
|  | №2 | Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) | 1 | Офпповторение | текущий |  |
| №3 | Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 | Офпповторение | текущий |  |
| №4 | Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 | Офпповторение | текущий |  |
| №5 | Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 | Офпповторение | предварительн |  |
| №6 | Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий) | 1 | Офпповторение | предварительн |  |
| №7 | Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 | Офпсмешанный | текущий |  |
| №8 | Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). | 1 | Офпсмешанный | текущий |  |
| №9 | Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий) | 1 | Офпсмешанный | Этапный |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми». Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в баскетбол. Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. | **10** |  |  |  |
| ТемаППФП |  | **Содержание учебного материала** |  |  |  |  |
|  | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. |  |  |  |  |
|  |  | **Практические занятия** | **7** |  |  |  |
| №10 | Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигат. действий**.** | 1 | Офпсмешанный | Текущий |  |
| №11 | Формирование профессионально значимых действий. | 1 | Офпсмешанный | Текущий |  |
| №12 | Самостоятельное проведение комплексов професс-прикладн. физ-ры в режиме дня специалиста | 1 | Офпсмешанный | Текущий |  |
| №13 | Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигат. действий**.** | 1 | Офпсмешанный | Этапный |  |
| №14 | Формирование профессионально значимых действий. | 1 | Офпсмешанный | текущий |  |
| №15 | Самостоятельное проведение комплексов професс-прикладн. физ-ры в режиме дня специалиста | 1 | Офпсмешанный | этапный |  |
| №16 | **Итоговое занятие (дифференцированный зачет)** | **1** | Офпзачетный |  |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время. | **10** |  |  |  |
|  |  | **2 семестр**  |  |  |  |  |
| ТемаГимнастика |  | **Содержание учебного материала** |  |  |  |  |
|  | Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, со снарядами и на снарядах. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и коррекции зрения. |  |  |  |  |
|  | **Практические занятия** | **5** |  |  |  |
| №17 | Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении\*. Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков\*, вращений\*. | 1 | Офпповторение | Текущий |  |
| №18 | Освоение комбинаций упражнений с различными мячам, гимнастическими палками и т.д. (юноши). Освоение комбинаций упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами (девушки). | 1 | Офпсмешанный | Текущий |  |
| №19 | Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. | 1 | Офпсмешанный | Текущий |  |
| №20 | Освоение комбинаций упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах\*. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и снарядов. | 1 | Офпсмешанный | этапный |  |
| №21 | **Контрольные работы** 1. Упор присев-упор лежа за 30 сек.,2. Поднимание-опускание туловища за 30 сек3.Подтягивание в висе стоя (девушки), подтягивание в висе (юноши). | **1** | Офпзачетный | итоговый |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**Выполнение различных комплексов упражнений вводной и производственной гимнастикиВыполнение комплексов упражнений для коррекции зрения, осанки.Выполнение комбинаций упражнений с предметами. | **10** |  |  |  |
| Тема Гандбол |  | **Содержание учебного материала** |  |  |  |  |
|  | Техника нападения. Перемещения и остановки игроков . владение мячом. Техника защиты. Стойки защитника, перемещения, противодействия игроку владеющего мячом. Техника игры вратаря. Тактика нападения и защиты. Тактика игры вратаря. Учебная игра. |  |  |  |  |
|  | **Практические занятия** | **7** |  |  |  |
| №22 | Освоение техники нападения, перемещений и остановки игроков. | 1 | Офпизучение | предварительн |  |
| №23 | Освоение элементов техники владения мячом: ловля, передача, ведение, броски. | 1 | Офпизучение | предварительн |  |
| №24 | Освоение техники защиты, Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). | 1 | Офпизучение | текущий |  |
| №25 | Освоение тактики нападения, индивидуальные, групповые, командные действия. | 1 | Офпсмешанный | текущий |  |
| №26 | Освоение тактики защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. | 1 | Офпсмешанный | текущий |  |
| №27 | Освоение тактико-тактических действий игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения, Учебная игра. | 1 | Офпсмешанный | текущий |  |
| №28 | Освоение тактики нападения, индивидуальные, групповые, командные действия. | 1 | Офпсмешанный | этапный |  |
| ТемаБаскетбол |  | **Содержание учебного материала** |  |  |  |  |
|  |  | Техника ловли и передач мяча различными способами, ведения мяча. Техника бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника. Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Технико-тактическая подготовка. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. |  |  |  |  |
|  | **Практические занятия** | **5** |  |  |  |
| №29 | Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 | Офпповторение | текущий |  |
| №30 | Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 | Офпсмешанный | текущий |  |
| №31 | Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 | Офпсмешанный | этапный |  |
| №32 | Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). | 1 | Офпсмешанный | этапный |  |
| №33 | Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий) | 1 | Офпсмешанный | этапный |  |
|  | . **Самостоятельная работа обучающихся**Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми». Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в баскетбол. Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. | **5** |  |  |  |
| ТемаВолейбол |  | **Содержание учебного материала** |  |  |  |  |
|  |  | Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. | **6** |  |  |  |
| №34 | Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая. 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). | 1 | Офпповторение | предварительн |  |
|  | №35 | Совершенствование приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.  | 1 | Офпповторение | текущий |  |
| №36 | Обучение техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию) | 1 | Офпповторение | текущий |  |
| №37 | Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите**.** | 1 | Офпсмешанный | этапный |  |
| №38 | Совершенствование техники одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих). | 1 | Офпсмешанный | этапный |  |
| №39 | Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. | 1 | Офпсмешанный | этапный |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в волейбол. Изучение правил игры по волейболу - Официальные волейбольные правила ФИВБ. Краткий конспект «Техника безопасности игры». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. | **5** |  |  |  |
| №40 | Итоговое занятие (дифференцированный зачет) | 1 | Офпзачетный | итоговый |  |
|  |  | **итого** | 80ч |  |  |  |

# **3. условия реализации ПРОГРАММЫ дисциплины**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

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

**Спортивное оборудование:**

* баскетбольные, футбольные, волейбольные, гандбольные мячи;
* щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
* сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
* оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
* оборудование для занятий аэробикой ( скакалки, гимнастические коврики);
* гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;
* ядра, гранаты, стартовые колодки, 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:**

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура. [Текст] – М.: ОИЦ «Академия», 2017.

**Интернет ресурсы:**

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

1. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

# **4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения****(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**  |
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать**:- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;- основы здорового образа жизни. | **Формы контроля обучения:**– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.),– домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения.Оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. |
| **Должен уметь:**- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.  | **Методы оценки результатов:**– накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;– традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;– тестирование в контрольных точках.**Лёгкая атлетика**. 1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):бега на короткие, средние, длинные дистанции;прыжков в длину;Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики. **Спортивные игры.**Оценка техникивыполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие)Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играмОценка выполнения обучающимся функций судьи.Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.**Аэробика (девушки)**Оценка техники выполнения комбинаций и связок.Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия. **Атлетическая гимнастика (юноши**)Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия. ***Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.*** *Для этого организуется тестирование в контрольных точках:* *На входе – начало учебного года, семестра;**На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.* Тесты **по ППФП** разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.  |

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

**ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Физические способности** | **Контрольное** **упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Оценка** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м (сек.) | 1617 | 4,4 и выше 4,3 | 5,1–4,85,0–4,7 | 5,2 и ниже 5,2 | 4,8 и выше 4,8 | 5,9–5,35,9–5,3 | 6,1 и ниже 6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3×10 м (сек.) | 1617 | 7,3 и выше 7,2 | 8,0–7,77,9–7,5 | 8,2 и ниже8,1 | 8,4 и выше 8,4 | 9,3–8,79,3–8,7 | 9,7 и ниже9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места (см.) | 1617 | 230 и выше 240 | 195–210205–220 | 180 и ниже190 | 210 и выше 210 | 170–190170–190 | 160 и ниже160 |
| 4 | Выносливость  | 6-минутный бег (м.) | 1617 | 1500 и выше 1500 | 1300–1400 1300–1400 | 1100 и ниже1100 | 1300 и выше 1300 | 1050–12001050–1200 | 900 и ниже900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя (см.) | 1617 | 15 и выше 15 | 9–129–12 | 5 и ниже5 | 20 и выше 20 | 12–1412–14 | 7 и ниже7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 1617 | 11 и выше12 | 8–99–10 | 4 и ниже4 | 18 и выше18 | 13–1513–15 | 6 и ниже6 |

**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 |
| 1. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)
 | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, с)
 | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)
 | 10 | 8 | 5 |
| 1. Прыжок в длину с места (см.)
 | 230 | 210 | 190 |
| 1. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м.)
 | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 1. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)
 | 13 | 11 | 8 |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)
 | 12 | 9 | 7 |
| 1. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)
 | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 1. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)
 | 7 | 5 | 3 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:

– утренней гимнастики;– производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разработаны кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий профессионального образования.

**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 |
| 1. Бег на лыжах 3км. (мин, сек.)
 | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, сек.)
 | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 1. Прыжки в длину с места (см.)
 | 190 | 175 | 160 |
| 1. Приседание на одной ноге,

опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)  | 8 | 6 | 4 |
| 1. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)
 | 20 | 10 | 5 |
| 1. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)
 | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 1. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м.)
 | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:

– утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разработаны кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий профессионального образования.