**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Директор ГБПОУ ИО ТПТТ**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.С.Коробанько**

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**2014 год**

Программа учебной дисциплины разработана на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования базового уровня и примерной программы по учебной дисциплины «Физическая культура» для профессий среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих, служащих для социально – экономического профиля

Организация – разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Тайшетский промышленно – технологический техникум»

Разработчик:

Ивченко Ольга Михайловна, преподаватель ГБПОУ ИО ТПТТ;

Щиголева Евгения Михайловна, преподаватель ГБПОУ ИО ТПТТ.

Рецензенты:

Внутренние:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Галыга Л.А. – заместитель директора по общеобразовательным дисциплинам

Внешние:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рассмотрена на заседании методической комиссии образовательных дисциплин, протокол №\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 года

Председатель МК\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины «Физическая культура»…….4

2. Структура учебной дисциплины «Физическая культура»………………..6

3. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»………………7

4. Условия реализации учебной дисциплины «Физическая культура»……………………………………………………………….………10

5. Контроль и оценка результатов учебной дисциплины «Физическая

Культура»……………………………………………………………………..11

**I. Паспорт программы учебной дисциплины «Физическая культура»**

**1.1 Область применения программы**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально – экономического цикла ОПОП СПО углубленной подготовки

**1.3 Цели и задачи учебной дисциплины**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**1.4 Требования к результатам освоения учебной дисциплины**

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающиеся должны:

знать/понимать:

· влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

· способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

· правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

· выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

· выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

· проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

· преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

· выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

· осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

· выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

· повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

· подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

· организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

· активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**1.5 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

Согласно «Рекомендациям по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 03-1180) физическая культура осваивается как базовый учебный предмет в учреждениях начального профессионального образования (далее — НПО) и среднего профессионального образования (далее — СПО) независимо от профиля профессионального образования: в учреждениях НПО — в объеме 256 часов: обязательная аудиторная учебная нагрузка 171 час, самостоятельная работа обучающегося 85 часов.

**II. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной нагрузки**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Виды учебной работы*** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **256** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **171** |
| В том числе: |  |
| практические занятия | 169 |
| теоретические занятия | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающегося** | **85** |
| 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 |  |
| **Итоговая аттестация** в форме зачета |  |

**Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | *Наименования темы* | *Количество часов* |
| Раздел I | Теоретическая часть |  |
|  | 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 1 |
|  | 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | 1 |
|  | Итого | **2** |
| Раздел II | Практическая часть |  |
|  | Тема 1. Легкая атлетика | 41 |
|  | Тема 2. Гимнастика (ППФП) | 18 |
|  | Тема 3. Лыжная подготовка | 12 |
|  | Тема 4. Баскетбол | 39 |
|  | Тема 5. Волейбол | 39 |
|  | Тема 6. Футбол | 20 |
|  | **Итого** | **169** |
|  | **Всего** | **171** |

**III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ***

Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО (валеологическая и профессиональная направленность).

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств

Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

***ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ***

*Учебно-методическая*

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

*Учебно-тренировочная*

**Легкая атлетика. Кроссовая подготовка**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4´100 м, 4´400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

**Лыжная подготовка**

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

**Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

**Спортивные игры**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

**Волейбол**

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.

**Баскетбол**

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**Футбол**

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

**IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**4.1 Требования к минимальному материально – техническому обеспечению**

Реализация программы учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличие универсального спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами для девушек и юношей.

Спортивный инвентарь

|  |  |
| --- | --- |
| *Наименование материальных ценностей* | *Кол-во* |
| Мяч волейбольный | 25 |
| Мяч футбольный | 25 |
| Мяч баскетбольный | 25 |
| Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический | 5 |
| Гимнастический мостик | 2 |
| Лыжи | 25 |
| Лыжные палки | 50 |
| Сетка волейбольная | 1 |
| Вратарская форма | 2 |
| Теннисный стол | 2 |
| Гимнастическое бревно напольное | 1 |
| Гимнастическое бревно (жен.) | 1 |
| Гимнастическое бревно (муж.) | 1 |
| Гимнастический конь | 1 |
| Гимнастический козел | 1 |
| Скакалки | 25 |
| Баскетбольная форма | 10 |
| Волейбольная форма | 10 |
| Футбольная форма | 15 |
| Гимнастические маты | 8 |
| Ворота мини - футбольные | 2 |
| Шиты баскетбольные | 4 |
| Гимнастическая стенка | 5 |

**4.2 Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы:

Для обучающихся

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2012.

2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.

3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.

Для преподавателей

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.

2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.

3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.

4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.

5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.

6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.

8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

Интернет-ресурсы

http:// mamutkin.ucoz.ru- Раздел «Электронные учебники»

http: // pedsovet.ru

http: // 1 september. Ru

# V. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ освоения Дисциплины

# Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| *1* | *2* |
| **Умения:** |  |
| * выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; * выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; * проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; * преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; * выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; * осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; * выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. | Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.  Наблюдение за выполнением практических заданий  Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы  Проверка ведения дневника самоконтроля  Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях  Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| **Знания:** |  |
| * влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; * способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; * правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.  Выполнение практических заданий  Выполнение тестовых заданий  Выполнение практических заданий  Выполнение тестовых заданий |

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ** (основной медицинской группы)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Физические**  **способности** | **Контрольное упражнение** | **Возраст (лет)** | **Оценка** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скоростные | Бег  30 м, с | 16 | 4,4 и | 5,1–4,8 | 5,2 и ниже | 4,8 и | 5,9–5,3 | 6,1 и ниже |
| 17 | выше  4,3 | 5,0–4,7 | 5,2 | выше  4,8 | 5,9–5,3 | 6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3х10 м, с | 16 | 7,3 и | 8,0–7,7 | 8,2 и ниже | 8,4 и | 9,3–8,7 | 9,7 и ниже |
| 17 | выше  7,2 | 7,9–7,5 | 8,1 | выше  8,4 | 9,3–8,7 | 9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 | 230 и | 195–210 | 180 и ниже | 210 и | 170–190 | 160 и ниже |
| 17 | выше  240 | 205–220 | 190 | выше  210 | 170–190 | 160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный  бег, м | 16 | 1500 и | 1300–1400 | 1100 | 1300 и | 1050–1200 | 900 и ниже |
| 17 | выше  1500 | 1300–1400 | и ниже  1100 | выше  1300 | 1050–1200 | 900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 | 15 и | 9–12 | 5 и | 20 и | 12–14 | 7 и ниже |
| 17 | выше  15 | 9–12 | ниже  5 | выше  20 | 12–14 | 7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой пе-рекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой пере-кладине из ви-са лежа, кол-во раз (девушки) | 16 | 11 и | 8–9 | 4 и | 18 и выше | 13–15 | 6 и ниже |
| 17 | выше  12 | 9–10 | ниже  4 | 18 | 13–15 | 6 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ** (основной медицинской группы)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тесты** | **Оценка** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1 | Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 2 | Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 3 | Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 4 | Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 6 | Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 7 | Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 9 | Координационный тест — челночный бег 3´10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 10 | Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 11 | Гимнастический комплекс упражнений:  – утренней гимнастики;  – производственной гимнастики;  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК** (основной медицинской группы)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тесты** | **Оценка** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1 | Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 2 | Бег на лыжах 3 км (мин, с) | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| 3 | Плавание 50 м (мин, с) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 4 | Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 5 | Приседание на одной ноге,  опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 6 | Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 7 | Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с) | 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 |