

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ»
КАНАШСКИЙ ФИЛИАЛ ФИНУНИВЕРСИТЕТА

Утверждаю

Заместитель директора по

учебно-производственной работе

Т.М. Суханова /Т.М. Суханова/

« 30 » июни 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

38.02.02 Страхование дело (по отраслям)

Канаш - 2021 г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Разработчик:

Константинов Роман Николаевич, преподаватель Канашского филиала Финуниверситета.

Рецензент: Косолапов Геннадий Иванович, директор Канашского педагогического колледжа
Минобразования Чувашии

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметно-цикловой комиссии общих гуманитарных, социально-экономических и естественнонаучных дисциплин

Протокол № 9 от «30» июня 2021 года

Председатель:  / Платонова Э.П. /

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу дисциплины «Физическая культура»
по специальности 38.02.02 Страхование дело (по отраслям)

Рецензент: Косолапов Геннадий Иванович, директор Канашского педагогического колледжа Минобразования Чувашии

Рабочая программа дисциплины, представленная на рецензию, разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Включает в себя: общую характеристику рабочей программы учебной дисциплины (пояснительная записка, общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура», место учебной дисциплины в учебном плане, результаты освоения учебной дисциплины); структуру и содержание учебной дисциплины (объем учебной дисциплины и виды учебной работы, тематический план и содержание учебной дисциплины); условия реализации программы учебной дисциплины (материально-техническое обеспечение, информационное обеспечение реализации программы); контроль и оценка результатов освоения дисциплины.

Максимальная учебная нагрузка - 186 часов в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка - 124 часа;
- самостоятельная работа – 62 часа.

Содержание дисциплины соответствует требованиям к результатам освоения дисциплины согласно образовательной программе по специальности 38.02.02 Страхование дело (по отраслям).

Рекомендуемое информационное обеспечение соответствует актуальности и современности.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» может быть рекомендована для применения в учебном процессе по специальности 38.02.02 Страхование дело (по отраслям).

Дата 30.06.2021

Подпись _____



СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Пояснительная записка

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) среднего профессионального образования (СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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.

Рабочая программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

1.2. Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через своё предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий реализуются по выбору преподавателя на практических занятиях с учетом интересов студентов.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На *спортивное* отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На *подготовительное* отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На *специальное* отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)1.

В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности и двигательных умений обучающихся в основном подготовительном и специальном учебном отделениях.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования.

1.3. Место учебной дисциплины в учебном плане

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В учебном плане образовательной программы среднего профессионального образования место учебной дисциплины «Физическая культура» - в составе базовых учебных дисциплин общеобразовательного учебного цикла.

1.4. Результаты освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

• личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **мета предметных:**

- способность использовать меж предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Теоретическая часть

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.

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 молодёжи. 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 здоровье. 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, 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.

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

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. 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 адаптивной 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. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Практическая часть

Учебно-методические занятия

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

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 студентов.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограммаи профиограмма.

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

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	186
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
практические занятия	124
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	62
в том числе:	
составление реферата	2
совершенствование техник выполнения упражнений, выполнение упражнений, подготовка к сдаче контрольных нормативов, изучение правил соревнований по спортивным играм /судейство соревнований по различным видам спорта/ посещение спортивных секций/ участие в соревнованиях по видам спорта	53
составление и выполнение комплексов упражнений	7
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
Тема 1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Метание гранаты.	Содержание учебного материала	14	1,2,3
	1 Поддержка и укрепление здоровья. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		
	2 Высокий и низкий старт; бег 100 м, эстафетный бег 4 '100 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).		
	3 Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		
	В том числе, практических занятий	14	
	1. Практическое занятие «Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Высокий и низкий старт, бег 100 м».	2	
	2. Практическое занятие «Основы здорового образа жизни. Эстафетный бег 4 '100 м; бег по прямой с различной скоростью»	2	
	3. Практическое занятие «Физическая культура в обеспечении здоровья. Бег на короткие дистанции, низкий старт, высокий старт».	2	
	4. Практическое занятие «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Равномерный бег на дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Сдача контрольного норматива».	2	
	5. Практическое занятие «Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Метание гранаты. Бег на короткие дистанции.	2	
	6. Практическое занятие «Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Кроссовая подготовка. Метание гранаты.	2	
	7. Практическое занятие «Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Метание гранаты. Сдача контрольного норматива».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники бега, метания гранаты. Подготовка к сдаче контрольного норматива. Участие в соревнованиях по легкой атлетике. Посещение спортивной секции по легкой атлетике.	7	
Тема 1.2. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала	14	
	1 Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности, укрепление здоровья, в том числе развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции;		1,2,3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
	дифференцировка пространственных, временных и силовых параметров движения, формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствование взрывной силы; развитие таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитание волевых качеств, инициативности и самостоятельности.		
	2 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.		
	В том числе, практических занятий	14	
	1. Практическое занятие «Правила игры. Техника безопасности игры. Стойки, перемещения, передача, подача мяча».	2	
	2. Практическое занятие «Прием мяча снизу двумя руками».	2	
	3. Практическое занятие «Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину».	2	
	4. Практическое занятие «Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Игра по упрощенным правилам волейбола».	2	
	5. Практическое занятие «Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощенным правилам волейбола».	2	
	6. Практическое занятие «Игра по правилам».	2	
	7. Практическое занятие «Игра по правилам».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники подачи и приема мяча. Изучение правил игры по волейболу, правил судейства. Судейство соревнований по волейболу. Посещение спортивной секции по волейболу. Участие в соревнованиях по волейболу.	7	
Тема 1.3.	Содержание учебного материала	14	1,2,3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
Баскетбол	1 Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	В том числе, практических занятий	14	
	1. Практическое занятие «Правила игры. Техника безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину с места».	2	
	2. Практическое занятие «Броски мяча в корзину в движении, прыжком».	2	
	3. Практическое занятие «Вырывание и выбивание, прием техники защита-перехват».	2	
	4. Практическое занятие «Приемы, применяемые против броска, накрывание. Игра по упрощенным правилам баскетбола».	2	
	5. Практическое занятие «Тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощенным правилам баскетбола».	2	
	6. Практическое занятие «Игра по правилам».	2	
	7. Практическое занятие «Игра по правилам».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Изучение правил игры по баскетболу, правил судейства. Судейство соревнований по баскетболу. Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу.	7	
Тема 1.4. Гимнастика	Содержание учебного материала	14	1,2,3
1 Решение оздоровительных и профилактических задач. Развитие силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия, сенсорики. Совершенствование памяти, внимания, целеустремленности, мышления.			
2 Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения 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. Техника безопасности.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
	В том числе, практических занятий	14	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером».	2	
	2.Практическое занятие «Упражнения с мячом, обручем».	2	
	3.Практическое занятие «Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения для коррекции зрения».	2	
	4.Практическое занятие «Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения для коррекции зрения».	2	
	5.Практическое занятие «Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики».	2	
	6.Практическое занятие «Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики».	2	
	7.Практическое занятие «Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Составление и выполнение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	7	
Тема 1.5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	20	1,2,3
	1 Решение оздоровительных задач, задач активного отдыха. Увеличение резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение защитных функций организма. Совершенствование силовой выносливости, координации движений. Воспитание смелости, выдержки, упорства в достижении цели.		
	2 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 до 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	В том числе, практических занятий	20	
	1.Практическое занятие «Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные».		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
	2. Практическое занятие «Преодоление подъемов и препятствий».	2	
	3. Практическое занятие «Преодоление подъемов и препятствий».	4	
	4. Практическое занятие «Переход с хода на ход».	2	
	5. Практическое занятие «Переход с хода на ход».	2	
	6. Практическое занятие «Передвижение по дистанции».	4	
	7. Практическое занятие «Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши). Сдача контрольного норматива».	2	
	8. Практическое занятие «Передвижение по дистанции. Спуски и подъемы. Сдача контрольного норматива».	4	
	Самостоятельная работа обучающихся. Написание реферата на тему: «Способы передвижения на лыжах. Стили и виды в лыжных гонках». Отработка техники лыжных ходов. Подготовка к сдаче контрольного норматива. Участие в соревнованиях по лыжам. Изучение правил соревнования.	10	
Тема 1.6. Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	Содержание учебного материала	14	1,2,3
	1 Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Переход через планку, приземление. Техника безопасности.		
	В том числе, практических занятий	14	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности. Прыжки в высоту разными способами».	2	
	2. Практическое занятие «Прыжки в высоту способом перешагивания, «ножницы». Подбор разбега».	2	
	3. Практическое занятие «Прыжки в высоту способами перешагивания, «ножницы». Переход через планку, приземление».	4	
	4. Практическое занятие «Прыжки в высоту способами перешагивания, «ножницы»».	2	
	5. Практическое занятие «Прыжки в высоту способами перешагивания, «ножницы»».	2	
	6. Практическое занятие «Прыжки в высоту. Сдача контрольного норматива».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники прыжков в высоту. Подготовка к сдаче контрольного норматива. Участие в соревнованиях по легкой атлетике. Посещение спортивной	7	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
	секции по легкой атлетике.		
Тема 1.7 Волейбол	Содержание учебного материала	10	1,2,3
	1 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.		
	В том числе, практических занятий	10	
	1. Практическое занятие «Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Игра по правилам».	2	
	2. Практическое занятие «Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Игра по правилам».	2	
	3. Практическое занятие «Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Игра по правилам».	2	
	4. Практическое занятие «Игры по правилам».	2	
	5. Практическое занятие «Игры по правилам».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники подачи и приема мяча. Судейство соревнований по волейболу. Посещение спортивной секции по волейболу. Участие в соревнованиях по волейболу.	5	
Тема 1.8. Баскетбол	Содержание учебного материала	10	1,2,3
	1 Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	В том числе, практических занятий	10	
	1. Практическое занятие «Вырывание и выбивание мяча, прием техники защита-перехват. Игра по правилам».	2	
	2. Практическое занятие «Приемы, применяемые против броска, накрывание. Игра по правилам».	2	
	3. Практическое занятие «Тактика нападения, тактика защиты. Игра по правилам».	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
	4. Практическое занятие «Игра по правилам».	2	
	5. Практическое занятие «Игра по правилам».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Судейство соревнований по баскетболу. Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу.	5	
Тема 1.9 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Прыжки в длину. Толкание ядра.	Содержание учебного материала	12	1,2,3
	1 Кроссовая подготовка: стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег, 4 x 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 1000 м, .		
	2 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	3 Толкание ядра		
	В том числе, практических занятий	12	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности. Бег 100 м, эстафетный бег, 4 x 400 м».	2	
	2. Практическое занятие «Бег по прямой с различной скоростью».	2	
	3. Практическое занятие «Равномерный бег на дистанцию 1000 м. Сдача контрольного норматива».	2	
	4. Практическое занятие «Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»».	2	
	5. Практическое занятие «Толкание ядра. Кроссовая подготовка».	2	
	6. Практическое занятие «Прыжки в длину. Сдача контрольного норматива. Толкание ядра».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники бега, прыжков в длину, толкания ядра. Подготовка к сдаче контрольного норматива.	7	
	Дифференцированный зачет	2	
Всего:		124	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы дисциплины Физическая культура имеется в наличии спортивный комплекс, включающий спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

Спортивный инвентарь и оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; лыжная база с лыжехранилищем, лыжный инвентарь;

Технические средства обучения: музыкальный центр с микрофоном, монитор преподавателя, системный блок, комплект (2 шт.) аудио колонок для воспроизведения аудио файла.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

Основная литература

3.2.1. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2021. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование). –

3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Юрайт, 2021. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Кузнецов, В. С. Теория и история физической культуры + eПриложение: тесты : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : КноРус, 2021. – 448 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-406-07960-7. – URL: <https://book.ru/book/938839>

3. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – 3-е изд., испр. – Москва : КноРус, 2021. – 256 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-406-08271-3. – URL: <https://book.ru/book/940094>

4. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, [и др.] ; под ред. В. Я. Кикотя. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2020. – 455 с. – ISBN 978-5-238-03366-2. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1376420>

5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации URL: <https://minstm.gov.ru>

6. Федеральный портал «Российское образование» URL: <https://edu.ru>

7. Официальный сайт Олимпийского комитета России URL: <https://olympic.ru>

8. сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации URL: <https://goup32441.narod.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)	Критерии оценки	Методы оценки
Теоретическая часть			
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном развитии человека	Устный опрос, тестирование, Оценка выполненных практических заданий, контрольных нормативов. Дифференцированный зачет.
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены	Владение методиками самостоятельных занятий физическими упражнениями для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования.	
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического	Владение основными методиками самоконтроля при занятиях физической	

	<p>развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>	<p>культурой</p>
<p>3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p> <p>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</p> <p>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p> <p>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>	<p>Владение психофизиологическими основами учебного и производственного труда для повышения работоспособности.</p>
<p>4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных</p>	<p>Осознание необходимости занятий физической культурой для профилактики профессиональных заболеваний.</p>

	заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования		
Практическая часть			
Учебно-методические занятия	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной</p>	Владение методиками занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции заболеваний	

	и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности		
Учебно-тренировочные занятия			
1. Легкая атлетика.	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>	Критерии оценивания: в соответствии с контрольными нормативами.	
2. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Знание правил соревнований,</p>		

	<p>техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</p>		
3. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки);</p> <p>выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>		
4. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p>		

	<p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>		
--	---	--	--

Приложение

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п / п	Физическая способность	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1-4,8	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
			17	и выше 4,3	5,0-4,7	и ниже 5,2	и выше 4,8	5,9-5,3	и ниже 6,1
2	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1 500	1 300- 1 400	1 100	1 300	1 050- 1 200	900
			17	и выше 1 500	1 300- 1 400	и ниже 1 100	и выше 1 300	1 050- 1 200	и ниже 900
3	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9-12	5	20	12-14	7
			17	и выше 15	9-12	и ниже 5	и выше 20	12-14	и ниже 7
4	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11	8-9	4	18	13-15	6
			17	и выше 12	9-10	и ниже 4	и выше 18	13-15	и ниже 6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4	Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
6	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
7	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
8	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

9	Метание гранаты (700 гр.) на дальность, м.	30	25	20
10	Толкание ядра, м.	7	6,5	6
11	Прыжки в высоту, см	125	120	115

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного
и подготовительного учебного отделения

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4	Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5
7	Метание гранаты (500 гр.) на дальность, м.	25	20	16
8	Толкание ядра, м.	4,5	4	правильность выполнения
9	Прыжки в высоту, см	105	100	95