

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальности СПО 19.02.10 «Технология продукции общественного питания»

Организация-разработчик: ГАПОУ СПО «Чебоксарский техникум технологии питания и коммерции» Минобразования Чувашии

Разработчики:

Рекомендована _____

Заключение № _____ от « _____ » _____ 20__ г.
номер

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
5. ПРИЛОЖЕНИЯ:	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 19.02.10 «Технология продукции общественного питания»

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу дисциплин.

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

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

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

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

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

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются следующие общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины при заочной форме обучения:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 324 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 10 часов;

самостоятельной работы обучающегося 314 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	324
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	10
Самостоятельная работа обучающегося (всего): <i>Виды самостоятельных работ:</i> выполнение домашней контрольной работы	314
<i>Промежуточная аттестация:</i> <i>1,2,3 курсы – зачёт</i> <i>4 курс - дифференцированный зачет</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. **Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ			
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни студентов	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Основы здорового образа жизни студентов Основные понятия: здоровье, здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция и самооценка. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Основные требования к организации здорового образа жизни, критерии эффективности здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания и программ с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности. Краткая история возникновения и развития физической культуры и спорта в России. Основные понятия системы физического воспитания: «физическая культура», «физическая подготовка», «физическое состояние», социальные потребности возникновения физической культуры. Цели и задачи физического воспитания. Организация и руководство физическим воспитанием. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Требования и обязанности студентов. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа. Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Физкультурно – оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена Основы здорового образа жизни.</p>	2	2
Тема 1.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	<p>2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом Основные понятия: врачебный контроль, диагноз, диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, педагогический контроль, тест, номограмма, самоконтроль. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. 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.</p>	2	2

		Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. Зачет		
		Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение домашней контрольной работы	104	
Итого за 1 курс:			108	
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося			4	
в том числе практических занятий			-	
теоретических занятий			4	
- самостоятельной работы обучающегося			104	
2 курс				
Тема 1. 3. Травмы, характеристика травм, оказание первой медицинской помощи. Методы реабилитации.	3.	Травмы, характеристика травм, оказание первой медицинской помощи. Методы реабилитации. Основные понятия: травмы, классификация травм, характеристика травм и их симптомы, первая медицинская помощь, меры профилактики повреждений, методы реабилитации Травмы и их классификация по частям тела и по типу повреждений. Механические травмы: открытые, закрытые. Виды травм: сотрясение головного мозга, ушибы и растяжения, разрывы связок и сухожилий, переломы костей. Оказание первой медицинской помощи: холод, покой, иммобилизация, обезболивание, тепловые и физиопроцедуры, при тяжелых случаях - борьба с обмороком и болевым шоком. Методы, этапы и основные средства реабилитации. Методы оказания первой медицинской помощи и реабилитации. Зачет	2	2
		Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение домашней контрольной работы	52	
Итого за 2 курс:			54	
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося			2	
в том числе практических занятий			-	
теоретических занятий			2	
- самостоятельной работы обучающегося			52	
3 курс				
Тема 1. 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Основные понятия: формы самостоятельных занятий, мотивация выбора. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями. Зачет	2	2
		Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение домашней контрольной работы	54	
Итого за 3 курс:			56	
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося			2	
в том числе практических занятий			-	
теоретических занятий			2	

- самостоятельной работы обучающегося		54		
4 курс				
Тема 1.5 . Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	5.	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов Основные понятия: профессионально-прикладная физическая подготовка; формы (виды), условия и характер труда; прикладные знания, физические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов.</p> <p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического развития студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.</p> <p>Дифференцированный зачет</p>	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение домашней контрольной работы		104	
Итого за к курс		106		
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося		2		
в том числе практических занятий		-		
теоретических занятий		2		
- самостоятельной работы обучающегося		104		
ВСЕГО:		324		
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося		10		
в том числе практических занятий		-		
теоретических занятий		10		
- самостоятельной работы обучающегося		314		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного кабинета и спортивного зала

Спортивное оборудование:

футбольные, баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзинка, сетки, стойки, антенны, теннисные столы, ракетки для тенниса, теннисные мячики; оборудование для силовых упражнений: гантели, гири 24 и 16 кг; шведская стенка; секундомеры; скамейки гимнастические жесткие; козел гимнастический; брусья гимнастические разновысокие; мост гимнастический подкидной; маты гимнастические; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке; аптечка медицинская.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников, Н. В., Кислицын, Ю. Л., Палтиевич, Р. Л. и др. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студ. учреждений СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич. – 15-е изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2015. – 176 с. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/?online=1>
2. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для студ. Учреждений СПО / А. А. Бишаева. – 3-е изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2017. – 320 с.
3. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для студ. Учреждений СПО / А. А. Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2018. – 320 с.
4. Физическая культура [Текст]: учебник для студ. учреждений СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 16-е изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2016. – 176 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.School-collection.edu.ru>
2. <http://www.teleschool.ru/>
3. <http://www.eidos.ru/> <http://www.it->
4. <http://iteach.ru/> <http://ilearn.oblclit.ru/>
5. <http://www.school.edu.ru/> [http](http://)
6. <http://www.int-edu.ru/>
7. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
8. Сайт Департамента физической культуры и спорта города
<http://www.mossport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных занятий и практических работ, текущего и промежуточного контроля, а также выполнения обучающимися индивидуальных и/или групповых заданий внеаудиторной самостоятельной работы (ВСП).

Раздел и/или тема	Результаты освоения дисциплины		Вид контроля	Формы и методы контроля	Вид оценочного средства	Форма индивидуального учёта успеваемости	Оценка результатов **
	ЗУН *	Компетенции (код)					
Раздел 1 Тема 1.1.- 1.2.	1	ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Текущий	Устный опрос. Выполнение домашней контрольной работы	Задания для выполнения домашней контрольной работы	Учебный журнал. ведомость домашней контрольной работы Ведомость оценки ОК.	зачет/незачет Дихотомическая оценка ОК.
1 курс	1,2	ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Промежуточный	Зачёт	Задания для зачёта	Зачётная ведомость. Ведомость оценки ОК	Оценка знаний и умений (зачёт/незачёт). Дихотомическая оценка ОК
Раздел 1 Тема 1.3	1	ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Текущий	Устный опрос. Выполнение домашней контрольной работы	Задания для выполнения домашней контрольной работы	Учебный журнал. ведомость домашней контрольной работы Ведомость оценки ОК.	зачет/незачет Дихотомическая оценка ОК.
2 курс	1,2	ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Промежуточный	Зачёт	Задания для зачёта	Зачётная ведомость. Ведомость оценки ОК	Оценка знаний и умений (зачёт/незачёт). Дихотомическая оценка ОК
Раздел 1 Тема 1.4	1	ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Текущий	Устный опрос. Выполнение домашней контрольной работы	Задания для выполнения домашней контрольной работы	Учебный журнал. ведомость домашней контрольной работы Ведомость оценки ОК.	зачет/незачет Дихотомическая оценка ОК.
3 курс	1,2	ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Промежуточный	Зачёт	Задания для зачёта	Зачётная ведомость. Ведомость оценки ОК	Оценка знаний и умений (зачёт/незачёт). Дихотомическая оценка ОК

							кая оценка ОК
Раздел 1 Тема 1.5	1	ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Текущий	Устный опрос. Выполнение домашней контрольной работы	Задания для выполнения домашней контрольной работы	Учебный журнал. ведомость домашней контрольно й работы Ведомость оценки ОК.	зачет/незачет Дихотомичес кая оценка ОК.
4 курс	1,2	ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Промежу точный	Дифференцированный зачёт	Задания для дифференци рованного зачёта	Ведомость дифференц ированного. Ведомость оценки ОК	Оценка знаний и умений (2-5). Дихотомичес кая оценка ОК

*Результаты усвоения дисциплины:

- 1 – знания
- 2 – умения
- 3 - навыки

Оценка результатов **

- 1) ЗУН - в баллах (2-5)
- 2) дихотомическая оценка ОК:
- 1 – оценка положительная, т.е. ОК сформированы
- 0 – оценка отрицательная, т.е. ОК не сформированы

Самостоятельная работа

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в общий гуманитарный и социально-экономический цикл. Образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания.

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Самостоятельные занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Самостоятельно занимающиеся студенты должны знать правила проведения занятий, основные механизмы получения тренировочного эффекта. Важны и знания, и владения навыками самоконтроля.

Немаловажное значение имеют, подбор формы занятий, места их проведения, правильной экипировки, спортивного инвентаря или его самодельных аналогов. Самостоятельная работа студентов по физическому воспитанию должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья; развитие и совершенствование физических качеств.

Наиболее доступными и эффективными средствами физического воспитания в домашних условиях являются утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ), занятия по принципу ОФП (общая физическая подготовка), аэробика, ходьба, бег, плавание, и т.д.

Утренняя гигиеническая гимнастика.

Упражнения УГГ как одна из основных форм самостоятельных занятий способствуют более быстрому приспособлению организма человека к ритму трудового дня. Это достигается благодаря тому, что в кору головного мозга поступает поток нервных импульсов от множества рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, связках, суставах, которые благодаря временным связям обеспечивают более совершенное приспособление организма, сокращая период вработывания. Лучше всего выполнять упражнения УГГ на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении и заканчивать водными процедурами, или душем, который способствует повышению сопротивляемости организма простудным факторам.

Общая физическая подготовка

Группы ОФП существуют при всех стадионах, плавательных бассейнах и др. Студенты, занимающиеся в группах ОФП, могут использовать примерную схему занятий: от 10-15 до 30 мин. общеразвивающие упражнения (ОРУ) и беговые упражнения, затем плавание 20-30 мин., или подвижные игры (волейбол, баскетбол, футбол и др.). С точки зрения повышения двигательной активности, использования различных средств занятия в таких группах позволяют повысить уровень здоровья и работоспособности.

Группы формируются, как правило, по возрастному принципу. Занятия по принципу ОФП являются наиболее эффективной формой поддержания уровня здоровья.

Оздоровительная аэробика

Для организации самостоятельных занятий необходимо заранее ознакомиться с упражнениями, которые будут использоваться. В настоящий момент существует значительное количество видеокассет с различными комплексами упражнений и студентки могут заниматься в свободное время.

Оздоровительная аэробика эффективное средство для повышения уровня развития тренировки сердечнососудистой, дыхательной системы, всех физических качеств и в целом здоровья.

Оздоровительная ходьба

Используется как средство активной реабилитации. В оздоровительных целях рекомендуется ходить 4-5 раз в неделю по 40-60 минут. Длина дистанции от 3 до 5 км.

Оздоровительный бег

Эффективное средство повышения уровня здоровья организма. В оздоровительных целях рекомендуется тренироваться 3-4 раза в неделю от 25 до 40 минут. Недельный объем бега – 25-40 км. Бег наиболее доступен для индивидуальных тренировок.

Плавание

Относится к самым эффективным средствам тренировки и поддержания уровня здоровья. Рекомендуется тренироваться не реже 3-4 раз в неделю от 30 до 45 минут. Помимо значительного эффекта от движений, положительные сдвиги оказывает и просто пребывание в воде (энергетический обмен увеличивается в два раза, так как вода плотнее воздуха в 700 раз). Рекомендуется проплыть от 800 до 1500 метров, чередуя различные способы плавания.

Плавание устраняет какие-либо перегрузки опорно-двигательного аппарата, позволяет тренироваться людям с избыточной массы тела.

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, каждый должен наметить для себя не только наиболее доступное средство и тренировочную программу, но и выбрать методы регулярного самоконтроля за изменением своей работоспособности.

Анализируя субъективные ощущения (самочувствие, настроение, степень утомления, сон, аппетит и пр.) и объективные показатели состояния организма (частоту пульса, дыхания, потоотделение, вес и т. д.), вы изучаете изменения, которые происходят в вашем организме под действием физических нагрузок.

Данные наблюдения необходимо регулярно заносить в дневник самоконтроля. Помимо субъективных ощущений здесь обязательно надо фиксировать время, затраченное на тренировку, длину беговой дистанции, изменения вашего веса, а также частоту пульса.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2
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, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-мин. бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	10,00	11,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	18,00	20,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	180	170	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 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