

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
« БОГАТОВСКОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ»**

Утверждаю: директор ГБПОУ
«Богатовское профессиональное
училище»
/А.В.Чугунов/



_____ 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

с. Богатое, 2015 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 28 июля 2014 г. №832, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 августа 2014 г., регистрационный №33638.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Богатовское профессиональное училище».

Разработчик: Попов Дмитрий Валериевич, преподаватель дисциплины.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии ГБПОУ «Богатовское профессиональное училище»

Протокол методической комиссии № 1 от «28» 08 2015 г.

Руководитель методической комиссии  Масленова А.И.

| Дата актуализации | Результаты актуализации | Подпись разработчика |
|-------------------|-------------------------|----------------------|
| | | |
| | | |
| | | |

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|--|------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 12 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 15 |
| 5. ПРИЛОЖЕНИЕ 1 | 16 |
| 6. ПРИЛОЖЕНИЕ 2 | 17 |
| 7. ПРИЛОЖЕНИЕ 3 | 18 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общепрофессиональная учебная дисциплина.

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.

1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Результатом освоения учебной дисциплины является **овладение профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:**

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

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

| |
|---|
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. |
|---|

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 236 часов, в том числе:
обязательная аудиторная нагрузка обучающегося 118 часов;
самостоятельная работа обучающегося 118 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объём часов |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 236 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 118 |
| в том числе: | |
| лабораторные занятия | - |
| практические занятия | 116 |
| контрольные работы | - |
| курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | - |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 118 |
| в том числе: | |
| Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий | 2 |
| Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др. | 116 |
| Итоговая аттестация в форме зачета | |

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы обучающихся | Кол.часов | Уровень освоения |
|--|--|------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Теоретический. | | 2 | |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. | Содержание учебного материала | 2 | 1,3 |
| | 1 Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура как один из факторов здорового образа жизни. Основные понятия в теории физического воспитания. Роль физической культуры в формировании личности профессионала. Особенности организации физического воспитания УНиСПО. Его валеологическая и профессиональная (профилирующая) направленность. | | |
| | Лабораторная работа | - | |
| | Практическая работа | - | |
| | Контрольная работа | - | |
| Самостоятельная работа обучающихся № 1 Физическая культура как один из факторов здорового образа жизни. (Реферат). | 2 | | |
| Раздел 2. Учебно – тренировочный . | | 116 | |
| Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | Содержание учебного материала | 35 | 2,3 |
| | 1 | - | |
| | Лабораторная работа | - | |
| | Практическая работа №1 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег на дистанцию 100 метров. №2 Профилактические упражнения в процессе занятий физической культурой. №3 Совершенствование в выполнении общеразвивающих упражнений. | 35 | |

| | | | |
|--|---|----|--|
| | <p>№4 Контрольный бег на дистанции 60 – 100 метров. №5 Эстафетный бег 4x100, 4x400 м. №6 Бег по прямой с различной скоростью. №7 Равномерный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши. №8 Контрольный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши. №9 Координационный тест – челночный бег 3x10 м. №10 Техника старта. №11 Техника стартового разбега. №12 Техника финиширования. №13 Оценка техники старта, стартового разбега, финиширования. №14 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». №15 Прыжки в высоту способом «прогнувшись». №16 Прыжки в высоту способом «перешагивание». №17 Прыжки в высоту способом «ножницы». №18 Контроль прыжков с разбега способами: «прогнувшись», «согнув ноги», «перешагивание». №19 Прыжок в длину с места толчком с двух ног. №20 Перекидной прыжок. №21 Оценка техники перекидного прыжка. №22 Техника метания гранаты массой 500 г (девушки)700 г (юноши). №23 Контроль метания гранаты массой 500 г (девушки)700 г (юноши).</p> | | |
| | Контрольная работа | - | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся №2 Закрепление бега на дистанцию 100 метров. №3 Закрепление профилактических упражнений в процессе занятий физической культурой. №4 Закрепление общеразвивающих упражнений. №5 Закрепление эстафетного бега 4x100, 4x400 м. №6 Закрепление бега по прямой с различной скоростью. №7 Закрепление равномерного бега 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши. №8 Закрепление челночного бега 3x10 м. №9 Закрепление техники старта. №10 Закрепление техники стартового разбега.</p> | 35 | |

| | | | |
|---|--|-----------|-----|
| | <p>№11 Закрепление техники финиширования.</p> <p>№12 Закрепление прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>№13 Закрепление прыжка в высоту способом «прогнувшись».</p> <p>№14 Закрепление прыжка в высоту способом «перешагивание».</p> <p>№15 Закрепление прыжка в высоту способом «ножницы».</p> <p>№16 Закрепление прыжка в длину с места толчком с двух ног.</p> <p>№17 Закрепление перекидного прыжка.</p> <p>№18 Закрепление техники метания гранаты массой 500 г (девушки)700 г (юноши).</p> | | |
| Тема 2.2. Лыжная подготовка. | Содержание учебного материала | 21 | 2,3 |
| | 1 | - | |
| | Лабораторная работа | - | |
| | Практическая работа | 21 | |
| | №24 Техника безопасности. Передвижение переменным двухшажным ходом. | | |
| | №25 Передвижение одновременным бесшажным ходом. | | |
| | №26 Передвижение одновременным одношажным ходом. | | |
| №27 Передвижение коньковым ходом. | | | |
| №28 Передвижение попеременным четырехшажным ходом. | | | |
| №29 Переход с попеременных ходов на одновременные. | | | |
| №30 Бег на лыжах на дистанцию 3000 метров. | | | |
| №31 Бег на лыжах на дистанцию 5000 метров. | | | |
| Контрольная работа | - | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | 22 | | |
| №19 Закрепление передвижения переменного двухшажного хода. | | | |
| №20 Закрепление передвижения одновременного бесшажного хода. | | | |
| №21 Закрепление передвижения одновременного одношажного хода. | | | |
| №22 Закрепление передвижения конькового хода. | | | |
| №23 Закрепление передвижения попеременного четырехшажного хода. | | | |
| №24 Закрепление переход с попеременного хода на одновременный. | | | |
| №25 Закрепление бега на лыжах на дистанцию 3000 метров. | | | |
| №26 Закрепление бега на лыжах на дистанцию 5000 метров. | | | |
| Тема 2.3. Гимнастика. | Содержание учебного материала | 18 | 2,3 |

| | | | |
|---|--|-----------|--|
| 1 | | - | |
| Лабораторная работа | | - | |
| Практическая работа | | 18 | |
| <p>№32 Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>№33 Упражнения с гантелями.</p> <p>№34 Упражнения с мячом, обручем (девушки).</p> <p>№35 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>№36 Упражнения для коррекции нарушений осанки.</p> <p>№37 Упражнения на внимание, висы и упоры.</p> <p>№38 Упражнений у гимнастической стенки.</p> <p>№39 Упражнения для коррекции зрения.</p> <p>№40 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>№41 Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине.</p> <p>№42 Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине.</p> <p>№43 Сгибание и разгибание рук на брусьях.</p> <p>№44 Поднимание ног в висе до касания перекладины.</p> | | | |
| Контрольная работа | | - | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | 19 | |
| <p>№27 Закрепление общеразвивающих упражнений.</p> <p>№28 Закрепление упражнения с гантелями.</p> <p>№29 Закрепление упражнения с мячом, обручем (девушки).</p> <p>№30 Закрепление упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>№31 Закрепление упражнения для коррекции нарушений осанки.</p> <p>№32 Упражнения на внимание, висы и упоры.</p> <p>№33 Закрепление упражнений у гимнастической стенки.</p> <p>№34 Закрепление упражнения для коррекции зрения.</p> <p>№35 Закрепление комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>№36 Закрепление подтягиваний на низкой перекладине.</p> <p>№37 Закрепление подтягиваний на высокой перекладине.</p> <p>№38 Закрепление сгибаний и разгибаний рук на брусьях.</p> | | | |

| | | | |
|--|--|-----------|-----|
| | №39 Закрепление подниманий ног в висе до касания перекладины. | | |
| Тема 2.4. Баскетбол. | Содержание учебного материала | 21 | 2,3 |
| | 1 | - | |
| | Лабораторная работа | - | |
| | Практическая работа | 21 | |
| | №45 Техника безопасности. Ловля и передача мяча. | | |
| | №46 Ведение, броски мяча в корзину (с места). | | |
| | №47 Ведение, броски мяча в корзину (в движении, в прыжке). | | |
| №48 Приемы овладения мячом,- вырывание и выбивание. | | | |
| №49 Прием техники защиты — перехват. | | | |
| №50 Техника накрывания. | | | |
| №51 Тактика нападения. | | | |
| №52 Тактика защиты. | | | |
| Контрольная работа | - | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | 20 | | |
| №40 Закрепление ловли и передачи мяча. | | | |
| №41 Закрепление ведения, броска мяча в корзину (с места). | | | |
| №42 Закрепление ведения, броски мяча в корзину (в движении, в прыжке). | | | |
| №43 Закрепление приема овладения мячом,- вырывание и выбивание. | | | |
| №44 Закрепление приема техники защиты — перехват. | | | |
| №45 Закрепление техники накрывания. | | | |
| №46 Закрепление тактики нападения. | | | |
| №47 Закрепление тактики защиты. | | | |
| Тема 2.5. Волейбол. | Содержание учебного материала | 21 | 2,3 |
| | 1 | | |
| | Лабораторная работа | - | |
| | Практическая работа | 21 | |
| | №53 Техника безопасности. Исходное положение, стойки, перемещения. | | |
| | №54 Техника передачи, подачи. | | |
| | №55 Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. | | |
| №56 Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону. | | | |

| | | | |
|--------------|--|------------|--|
| | <p>№57 Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и животе, блокирование.</p> <p>№58 Тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>Зачет</p> | | |
| | Контрольная работа | - | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>№48 Закрепление исходного положения, стойки, перемещения.</p> <p>№49 Закрепление техники передачи, подачи.</p> <p>№50 Закрепление нападающего удара, приема мяча снизу двумя руками.</p> <p>№51 Закрепление приема мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону.</p> <p>№52 Закрепление приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и животе, блокирование.</p> <p>№53 Закрепление тактики нападения, тактика защиты.</p> | 20 | |
| Всего | | 236 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины

«Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для

места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение

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

Основные источники

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2013.
2. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

Перечень Интернет-ресурсов

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и приема нормативов.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| Умения: | |
| -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | -наблюдение и оценка выполнения практических и самостоятельных работ. |
| Знания: | |
| - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | -устный (письменный опрос); -анализ и оценка практической работы; -оценка сообщений, докладов; -конкурсный анализ рефератов. |
| - основы здорового образа жизни. | -устный (письменный опрос); -анализ и оценка практической работы; -оценка сообщений, докладов; -конкурсный анализ рефератов. |

4.1 ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Вводная лекция
2. Комбинированный урок
3. Групповая форма

Оценка уровня физических способностей студентов

| № 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 4,3 | 5,1—4,8 | 5,2 и ниже 5,2 | 4,8 и выше 4,8 | 5,9—5,3 | 6,1 и ниже 6,1 |
| | | | 17 | | 5,0—4,7 | | | 5,9—5,3 | |
| 2 | Координационные | Челночный бег 310 м, с | 16 | 7,3 и выше 7,2 | 8,0—7,7 | 8,2 и ниже 8,1 | 8,4 и выше 8,4 | 9,3—8,7 | 9,7 и ниже 9,6 |
| | | | 17 | | 7,9—7,5 | | | 9,3—8,7 | |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 | 230 и выше 240 | 195—210 | 180 и ниже 190 | 210 и выше 210 | 170—190 | 160 и ниже 160 |
| | | | 17 | | 205—220 | | | 170—190 | |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16 | 1 500 и выше | 1 300—1 400 | 1 100 и ниже 1 100 | 1 300 и выше 1 300 | 1 050—1 200 | 900 и ниже 900 |
| | | | 17 | 1500 | 1 300—1 400 | 1 100 | 1 300 | 1 050—1 200 | 900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 | 15 и выше 15 | 9—12 | 5 и ниже 5 | 20 и выше 20 | 12—14 | 7 и ниже 7 |
| | | | 17 | | 9—12 | | | 12—14 | |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16 | 11 и выше 12 | 8—9 | 4 и ниже 4 | 18 и выше 18 | 13—15 | 6 и ниже 6 |
| | | | 17 | | 9—10 | | | 13—15 | |

Оценка уровня физической подготовленности юношей
основного и подготовительного учебного отделения

| 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. 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) | 1 0 | 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) | 1 3 | 1 1 | 8 |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 1 2 | 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 |

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**Оценка уровня физической подготовленности девушек
основного и подготовительного учебного отделения**

| 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. 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) | 2 0 | 1 0 | 5 |
| 7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с) | 8, 4 | 9, 3 | 9, 7 |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 1 0, | 6, 5 | 5, 0 |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | Д о 9 | Д о 8 | Д о 7, 5 |

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В
РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

| | |
|---|-------|
| № изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением; | |
| БЫЛО | СТАЛО |
| Основание: Подпись лица внесшего изменения | |
| | |
| № изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением; | |
| БЫЛО | СТАЛО |
| Основание: Подпись лица внесшего изменения | |
| | |
| № изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением; | |
| БЫЛО | СТАЛО |
| Основание: Подпись лица внесшего изменения | |
| | |
| № изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением; | |
| БЫЛО | СТАЛО |
| Основание: Подпись лица внесшего изменения | |
| | |