

**Министерство сельского хозяйства Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ИМПЕРАТОРА ПЕТРА I»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине СОО.01.12 «Физическая культура»

Специальность: 35.02.15 «Кинология»

Уровень образования – среднее профессиональное образование

Уровень подготовки по ППСЗ - базовый

Форма обучения - очная

Воронеж 2023

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе:  
Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 16.04.2022 г.) «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утверждён Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 4130, ред. от 12.08.2022 г.);

Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего профессионального образования 35.02.15 Кинология, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.05.2014 г. № 464;

Примерной рабочей программы среднего общего образования «Физическая культура» (базовый уровень)

Примерной программы воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 02.06.2020 г. № 2/20).

**Составитель:**



**Поваляева Т.В.**

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин (протокол №11 от 30.06.2023 г.)

**Заведующий кафедрой:**



**Василенко О.В.**

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии (протокол №11 от 30.06.2023 г.)

**Председатель предметной (цикловой) комиссии**



**Звягина О.В.**

**Заведующий отделением СПО**



**Горланов С.А.**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СОО 01.12. Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины СОО.01.12. «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 35.02.15 Кинология.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПССЗ

Дисциплина СОО.01.12 «Физическая культура» является учебной дисциплиной обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и базовой дисциплиной общеобразовательного цикла учебного плана СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) и реализуется в I и во II семестрах при сроке получения среднего профессионального образования 3 года 6 месяцев.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины, планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

**Целью** дисциплины СОО.01.12 «Физическая культура» является формирование личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.

Овладение им 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;

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

Учебная дисциплина СОО.01.12 «Физическая культура» ориентирована на достижение следующих **задач**:

- изучить социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- сформировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### **Планируемые личностные результаты освоения учебной дисциплины:**

- 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 и 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.

#### **Планируемые метапредметные результаты освоения учебной дисциплины:**

- способность использовать межпредметные 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 и 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.

#### **Планируемые предметные результаты освоения учебной дисциплины:**

##### **знать/ понимать:**

- правила и навыки поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

- основы здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира.

**уметь:**

- сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;

- действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях;

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

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

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

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

- использования физических упражнений разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- использования технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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

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

- использования физических упражнений разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины**

Учебная нагрузка (всего) 156 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 80 часов;

- консультации – 4 часа;

- самостоятельная работа – 72 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работе

| Вид учебных занятий   | Объём часов |    |       |
|---|-------------|----|-------|
|   | семестр     |    | Итого |
|   | 1           | 2  |       |
| <b>Учебная нагрузка (всего)</b>                               | 68          | 88 | 156   |
| <b>Обязательная аудиторная нагрузка (всего), в том числе:</b> |             |    |       |
| - лекции  | -           | -  | -     |
| - практические занятия  | 36          | 44 | 80    |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                 | 30          | 42 | 72    |
| <b>Руководство практикой</b>                                  |             |    |       |
| <b>Консультации</b>   | 2           | 2  | 4     |
| <b>Форма промежуточной аттестации по дисциплине:</b>          |             |    | -     |
| -зачет  | +           |    |       |
| -дифференцированный зачет                                     |             | +  |       |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СОО 01.12. Физическая культура**

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)   | Объем часов |
|--|--|-------------|
| 1  | 2  | 3           |
| <b>1 семестр</b>   |  |             |
| <b>Раздел I. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b> |  |             |
| Тема 1.1<br>Современное состояние физической культуры и спорта               | Практическое занятие. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации | 4           |
|  | Практическое занятие. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО  | 4           |
| Тема 1.2<br>Здоровье и здоровый образ жизни                                  | Практическое занятие. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания  | 4           |
|  | Практическое занятие. Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Обучение технике прыжка в длину с разбега  | 4           |
| Тема 1.3<br>Метание гранаты  | Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях. Метания гранаты.   | 4           |
|  | Практическое занятие. Обучение технике метания гранаты по фазам (прямолинейный разбег, бросковые шаги, финальное усилие, полет гранаты)  | 4           |
| Тема 1.4<br>Техника бега на средние и длинные дистанции                      | Практическое занятие. Обучение технике бега на средние дистанции   | 2           |
|  | Практическое занятие. Обучение тактическим действиям в беге на средние дистанции. Обучение технико-тактическим действиям в беге на длинные дистанции   | 4           |

| <b>Раздел II. Гимнастика</b>                               |  |           |
|--|--|-----------|
| <b>Тема 2.1<br/>Виды<br/>гимнастических<br/>упражнений</b> | <b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Обучение строевым и порядковым упражнениям. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.   | 2         |
|  | <b>Практическое занятие.</b> Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, 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. | 4         |
| <b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>                              |  | 30        |
| Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики    |  |           |
| <b>Консультации</b>  |  | <b>2</b>  |
| <b>Самостоятельная работа</b>                              |  | <b>30</b> |
| <b>Всего 1 семестр</b>                                     |  | <b>68</b> |
| <b>2 семестр</b>   |  |           |
| <b>Раздел III. Спортивные игры</b>                         |  |           |
| <b>Тема 3.1<br/>Волейбол</b>                               | <b>Практическое занятие.</b> Правила техники безопасности на занятиях волейболом. Основные технические приемы игры   | 2         |
|  | <b>Практическое занятие.</b> Стойки, перемещения, передачи, 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. Двухсторонняя игра.   | 6         |
| <b>Тема 3.2<br/>Баскетбол</b>                              | <b>Практическое занятие.</b> Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Основные технические приемы игры  | 2         |
|  | <b>Практическое занятие.</b> 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. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.  | 6         |
| <b>Тема 3.3.<br/>Ручной мяч</b>                            | <b>Практическое занятие.</b> Правила техники безопасности на занятиях с ручным мячом. Основные технические приемы игры   | 4         |



|   |   |            |
|---|---|------------|
|   | <b>Практическое занятие.</b> Передача и ловля мяча в парах и тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча в прыжке и из опорного положения, броски с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, перемещения, подстраховка игрока в защите, контратака. тактика игры в защите и нападении. Техника игры вратаря. | 6          |
| <b>Тема 3.4<br/>Футбол</b>                    | <b>Практическое занятие.</b> Правила техники безопасности на занятиях футболом. Основные технические приемы игры  | 4          |
|   | <b>Практическое занятие.</b> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.  | 6          |
| <b>Раздел IV. Плавание</b>                    |   |            |
| <b>Тема 4.1<br/>Техника обучения плаванию</b> | <b>Практическое занятие.</b> Правила техники безопасности на занятиях плаванием. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Обучение технике дыхания в воду. Техника старта.  | 2          |
|   | <b>Практическое занятие.</b> Техника плавания кролем на груди. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног и туловища.   | 6          |
|   | <b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>   | 42         |
|   | Общая физическая подготовка (упражнения на развитие гибкости)   |            |
| <b>Консультации</b>                           |   | <b>2</b>   |
| <b>Самостоятельная работа</b>                 |   | <b>42</b>  |
| <b>Всего 2 семестр</b>                        |   | <b>88</b>  |
| <b>Всего часов</b>                            |   | <b>156</b> |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Использование активных и интерактивных форм проведения занятий

Для подготовки специалистов среднего звена в образовательном процессе широко используются такие формы проведения занятий как:

- составление комплекса упражнений;
- демонстрация;
- отработка техники;
- судейство.

#### 3.2. Учебно - методическое обеспечение

Сведения об электронных полнотекстовых ресурсах, доступ к которым обеспечивается на основании прямых договоров

| Перечень документов, подтверждающих наличие/право использования цифровых (электронных) библиотек, ЭБС |    |  |   |
|---|----|--|---|
| 2023-2024   | 1. | <u>Контракт № 656/ДУ от 30.12.2022. (ЭБС «ZNANIUM.COM»)</u>                            | 01.01.2023 – 21.12.2023                             |
|   | 2. | <u>Контракт № 411/ДУ от 10.10.2022. (ЭБС «Лань»)</u>                                   | 12.10.2022 – 11.10.2023                             |
|   | 3. | <u>Лицензионный контракт № 225/ДУ от 25.07.2023 (ЭБС Юрайт – ВО)</u>                   | 05.08.2023 – 04.08.2024                             |
|   | 4. | <u>Лицензионный контракт № 62/ДУ от 23.03.2023 (ЭБС НЭБ eLibrary)</u>                  | 01.01.2023 – 31.12.2023                             |
|   | 5. | <u>Лицензионный контракт № 226/ДУ от 25.07.2023 (ЭБС Юрайт – СПО)</u>                  | 05.08.2023 – 04.08.2024                             |
|   | 6. | <u>Контракт № 493/ДУ от 11.11.2022 (Электронные формы учебников для СПО)</u>           | 11.11.2022 – 11.11.2023                             |
|   | 7. | <u>Договор №101/НЭБ/2097 от 28.03.2017 (Национальная электронная библиотека (НЭБ))</u> | 28.03.2017 — 28.03.2022 (пролонгация до 28.03.2027) |
|   | 8. | <u>Контракт № 8/ДТ от 24.01.2023 на приобретение периодических печатных изданий</u>    | 01.01.2023 – 31.12.2023                             |
|   | 9. | Акт ввода в эксплуатацию Электронной библиотеки ВГАУ № 33 от 19.01.2016                | Бессрочно   |

Обеспеченность учебной литературой при реализации рабочей программы

#### 3.2.1. Основные источники

1. Погадаев Г.И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый). Электронная форма учебника. – М.: АО «Издательство «Просвещение», 2022. - [ЭИ]. – Режим доступа: индивидуальный доступ.

### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: Учебник / Аллянов Ю.Н., Письменский И.А. - М.: Издательство Юрайт, 2020. – 493 с. - [ЭИ]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/491233>.

2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / О.В. Везеницын; С.В. Быченков - Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 122 с.- [ЭИ] – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/77006>.

4. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум / Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. - М.: Издательство Юрайт, 2020. – 424 с. -[ЭИ]- Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/488898>.

5. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. – М.: Просвещение, 2021. – 271 с. – [ЭИ] – Режим доступа: индивидуальный доступ.

### 3.2.3. Методические издания

Физическая культура [Электронный ресурс]: методические указания по освоению дисциплины и самостоятельной работе для обучающихся по специальностям среднего профессионального образования / сост. Т. В. Поваляева. - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2023. - Режим доступа: <URL:<http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m8157.pdf>>.

### 3.2.4. Периодические издания

1. Адаптивная физическая культура: ежеквартальный журнал / Национальный гос. Ун-т физической культуры, спорта и здоровья. - Санкт-Петербург: Б.и., 2003.

2. Вестник Воронежского государственного аграрного университета: теоретический и научно-практический журнал / Воронеж. гос. аграр. ун-т. - Воронеж: ВГАУ, 1998-.

3. Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал: 12+ / учредитель: ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт» - Москва: Физкультура и спорт, 1977-.

4. Здоровье: научно-популярный ежемесячный журнал: 16+ - Москва: Б.и., 1994-

## 3.3. Материально-техническое и программное обеспечение

Сведения о программном обеспечении общего назначения

| № | Название  | Размещение               |
|---|---|--------------------------|
| 1 | Операционные системы MS Windows / Linux                       | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 2 | Пакеты офисных приложений Office MS Windows / OpenOffice      | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 3 | Программы для просмотра файлов Adobe Reader / DjVu Reader     | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 4 | Браузеры Яндекс Браузер / Mozilla Firefox / Internet Explorer | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 5 | Антивирусная программа DrWeb ES                               | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 6 | Программа-архиватор 7-Zip                                     | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 7 | Мультимедиа проигрыватель MediaPlayer Classic                 | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 8 | Платформа онлайн-обучения eLearning server                    | ПК в локальной сети ВГАУ |

|   |   |                             |
|---|---|-----------------------------|
| 9 | Система компьютерного тестирования AST Test | ПК в локальной сети<br>ВГАУ |
|---|---|-----------------------------|

### Сайты и информационные порталы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> - Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
2. <https://gto.ru/> - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
3. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/> - Министерство спорта Российской Федерации
4. <https://www.govvrn.ru/organizacia/~id/844519/> - Департамент физической культуры и спорта Воронежской области

### Помещения для ведения образовательного процесса и оборудование

| № п/п | Наименование объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования  | Адрес (местоположение) объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения (с указанием номера такого объекта в соответствии с документами по технической инвентаризации) |
|-------|--|---|
| 1     | Спортивный комплекс с плавательным бассейном.<br>Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: Комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, стойки волейбольные, стойки баскетбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, корзины для мячей, скакалки, сетка волейбольная, обручи гимнастические, секундомеры, скамейки, стулья для зрителей, стулья ИЗО | 394043, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, д.81д  |
| 2     | Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации «Бассейн»: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, стулья ИЗО, скамейки, вешалки для одежды.   | 394077, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, д.81д  |

## 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ, КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Оценка результатов освоения дисциплины

| Результаты обучения  | Формы и методы контроля и оценки  |
|--|---|
| <p><b>Перечень личностных результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>– 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;</li> <li>– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>– приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>– 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;</li> <li>– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> </ul> | <p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение нормативов</li> </ul> <p><b>Формы оценки результативности обучения:</b> традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка.</p> <p><b>Методы контроля направлены на проверку умения обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;</li> <li>- действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях;</li> <li>- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> </ul> <p><b>Методы оценки результатов обучения:</b> формирование результата итоговой аттестации по дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля.</p> |

– 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 спортивнооздоровительной 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.

***Перечень метапредметных результатов:***

– способность использовать межпредметные 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 и 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.

**Перечень предметных результатов:**

**знать/ понимать:**

- правила и навыки поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

- основы здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира.

**уметь:**

- сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;

- действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях;

- использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

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

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

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

- использования физических упражнений разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- использования технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

- укрепления и сохранения здоровья,

|   |  |
|---|--|
| <p>поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– использования физических упражнений разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> |  |
|---|--|

#### 4.2. Характеристика основных видов деятельности обучающихся

| Содержание обучения  | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)   |
|--|---|
| <b>Введение</b>  |   |
| <b>Раздел I. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b> |   |
| <b>Современное состояние физической культуры и спорта</b>                    | Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО |
| <b>Здоровье и здоровый образ жизни</b>                                       | Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.   |
| <b>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</b>     | Современное представление о современных системах и технологиях ОК 08 укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика,  |



|   |   |
|---|---|
|   | антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные 11 прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)  |
| <b>Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</b> | Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной ОК 08 физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| <b>Физическая культура в режиме трудового дня</b>   | Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.  |
| <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>   | Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки<br>Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессиональнозначимых физических и психических качеств.   |
| <b>Раздел II. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>   |   |
| <b>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</b>        | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения<br>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.  |
| <b>Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</b>                                  | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений<br>Освоение методики составления планов-конспектов и   |

|   |   |
|---|---|
|   | выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»   |
| <b>Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</b>   | Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.   |
| <b>Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач</b> | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.<br>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.  |
| <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>   | Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка призвана решать задачи:<br>- вооружить студентов прикладными знаниями о профессии, о физических качествах, необходимых для успешного выполнения трудовых операций, для высокоэффективного труда;<br>- сформировать у студентов двигательные умения и навыки, которые будут способствовать производительному труду будущих специалистов;<br>- воспитывать у них физические и психические качества, необходимые в будущей трудовой деятельности, предупредить и снизить производственный травматизм среди работающих за счет увеличения их силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости при выполнении трудовых операций, в процессе жизнедеятельности. |
| <b>Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой</b>  | Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.  |
| <b>Основная гимнастика (обязательный вид)</b>   | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.   |

|   | Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.  |  |       |   |  |   |  |  |  |
|---|--|--|-------|---|--|---|--|--|--|
| <b>Спортивная гимнастика</b>  | Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)<br>Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)<br>Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)  |  |       |   |  |   |  |  |  |
|   | Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:   |  |       |   |  |   |  |  |  |
|   | <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Девушки</th> <th style="width: 50%;">Юноши</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок.</td> <td>1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.</td> </tr> <tr> <td>2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна</td> <td>2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)</td> </tr> <tr> <td>3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой</td> <td>3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь</td> </tr> </tbody> </table> | Девушки  | Юноши | 1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок. | 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. | 2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна | 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) | 3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь |
|   | Девушки  | Юноши  |       |   |  |   |  |  |  |
|   | 1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок.  | 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. |       |   |  |   |  |  |  |
| 2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна | 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)   |  |       |   |  |   |  |  |  |
| 3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой  | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь   |  |       |   |  |   |  |  |  |
|   |  |  |       |   |  |   |  |  |  |
|   |  |  |       |   |  |   |  |  |  |
| <b>Атлетическая гимнастика</b>  | Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.   |  |       |   |  |   |  |  |  |

|                  |   |
|------------------|---|
|                  | <p>Выполнение упражнений со свободными весами</p> <p>Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.</p> <p>Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.</p>   |
| <b>Самбо</b>     | <p>Техника безопасности при занятиях самбо.</p> <p>Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты.</p> <p>Освоение/совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки.</p> <p>Силовые упражнения и единоборства в парах.</p> <p>Игровые ситуации и подвижные игры.</p>   |
| <b>Футбол</b>    | <p>Техника безопасности на занятиях футболом.</p> <p>Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой</p> <p>Техника нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).</p> <p>Техника игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.</p> <p>Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.</p> |
| <b>Баскетбол</b> | <p>Техника безопасности на занятиях баскетболом.</p> <p>Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p>Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p>  |
| <b>Волейбол</b>  | <p>Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»; атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Техника</p>  |

|  |  |
|--|--|
|  | безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам   |
| <b>Бадминтон</b>   | Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад. Игра по правилам.   |
| <b>Теннис</b>  | Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Подачи, приём подачи (свеча).<br>Техника выполнения ударов. Игра по правилам.  |
| <b>Хоккей</b>  | Техника безопасности на занятиях хоккеем. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: скольжение на коньках, лицом вперед, спиной вперед в комбинации с клюшкой. Ведение шайбы в движении по всем кругам вбрасывания лицом. Ведение шайбы в движении вбрасывания спиной вперед. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.   |
| <b>Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности</b> | Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры   |
| <b>Лёгкая атлетика (практические занятия 30-38)</b>  | 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»; Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов |
| <b>Плавание</b>  | Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс).<br>Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов.<br>Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего.<br>Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания.   |

### 4.3. Критерии оценки результатов обучения

#### 4.3.1. Критерии оценки промежуточной аттестации

| № 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<br>и выше   | 5,1—4,8     | 5,2<br>и ниже   | 4,8<br>и выше   | 5,9—5,3     | 6,1<br>и ниже |
|       |                        |   | 17           | 4,3             | 5,0—4,7     | 5,2             | 4,8             | 5,9—5,3     | 6,1           |
| 2     | Координационные        | Челночный бег 310 м, с  | 16           | 7,3<br>и выше   | 8,0—7,7     | 8,2<br>и ниже   | 8,4<br>и выше   | 9,3—8,7     | 9,7<br>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<br>и выше   | 195—210     | 180<br>и ниже   | 210<br>и выше   | 170—190     | 160<br>и ниже |
|       |                        |   | 17           | 240             | 205—220     | 190             | 210             | 170—190     | 160           |
| 4     | Выносли- вость         | 6-минутный бег, м   | 16           | 1 500<br>и выше | 1 300—1 400 | 1 100<br>и ниже | 1 300<br>и выше | 1 050—1 200 | 900<br>и ниже |
|       |                        |   | 17           | 1 500           | 1 300—1 400 | 1 100           | 1 300           | 1 050—1 200 | 900           |
| 5     | Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя, см   | 16           | 15<br>и выше    | 9—12        | 5<br>и ниже     | 20<br>и выше    | 12—14       | 7<br>и ниже   |
|       |                        |   | 17           | 15              | 9—12        | 5               | 20              | 12—14       | 7             |
| 6     | Силовые                | Подтягивание: на высокой перекла-дине из виса, количество раз (юно- ши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16           | 11<br>и выше    | 8—9         | 4<br>и ниже     | 18<br>и выше    | 13—15       | 6<br>и ниже   |
|       |                        |   | 17           | 12              | 9—10        | 4               | 18              | 13—15       | 6             |

#### 4.3.2. Критерии оценки уровня физической подготовленности юношей

| 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 разна каждой ноге)  | 10              | 8     | 5      |
| 5. Прыжок в длину с места (см)   | 230             | 210   | 190    |
| 6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)   | 9,5             | 7,5   | 6,5    |
| 7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)   | 13              | 11    | 8      |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)   | 12              | 9     | 7      |
| 9. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (с)   | 7,3             | 8,0   | 8,3    |
| 10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)  | 7               | 5     | 3      |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9            | До 8  | До 7,5 |

#### 4.3.3. Критерии оценки уровня физической подготовленности девушек

| Тест  | 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 разна каждой ноге) | 8               | 6     | 4    |
| 6. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (количество раз)     | 20              | 10    | 5    |

