

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Краснодарский политехнический техникум»
Краснодарского края

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования:

13.02.09 Монтаж и эксплуатация линий электропередачи

2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	42
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	46

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС 13.02.09 Монтаж и эксплуатация линий электропередачи.

Учебная дисциплина «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» наряду с учебными дисциплинами общего гуманитарного и социально-экономического цикла обеспечивает формирование общих компетенций по специальности 13.02.09 Монтаж и эксплуатация линий электропередачи.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовки;

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 08 ОК 09	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

1 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168
Обязательная аудиторная и учебная нагрузка (всего)	8
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	160
контрольные работы	
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	
Другие формы и методы организации образовательного процесса в соответствии с требованиями современных производственных и образовательных технологий	
Промежуточная аттестация форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Теоретические сведения	6	
Тема 1.1. физическая культура	<p>Правила поведения студентов при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств.</p> <p>Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>Основы здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и</p>	2	
		4	

	<p>системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокнезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. Инструктаж ТБ.</p>		
Раздел 2.	Легкая атлетика	32	
	Специальные беговые упражнения на скорость.	2	
	Техника низкого старта. Стартовый разгон.	2	
	Бег с ходу. Финиширование.	2	3
	Челночный бег 3x10 м.	2	
	техника разворотов, коротких ускорений и торможения.	2	
Тема 2.1. бег на короткие дистанции	Контрольные упражнения в беге на 50, 100, 250, 500 метров и челночный бег	4	
	Техника челночного бега	2	
	Челночный бег 3x10	2	
	Бег 50 м.	2	
	Бег 100 м.	2	
	Судейство в легкой атлетике	2	

Тема 2.2. прыжок в длину.	Специальные упражнения. Прыжок с места и разбега.	2	3
	Техника разбега, отталкивания, полета и приземления.	2	
	Прыжок прогнувшись и согнув ноги.	2	
	Контрольные упражнения в прыжках.	2	
	Выполнение нормативов по легкой атлетике.	2	
	Техника прыжка в длину с места	2	
	Прыжок в длину с места	2	
Тема 2.2. прыжок в длину.	Техника прыжка в длину с разбега	2	3
	Прыжок в длину с разбега	2	
	Самостоятельная работа		
Раздел 3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	20	
Тема 3.1 атлетическая гимнастика	Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела.	2	3
	Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике.	2	
	Упражнения со штангой	2	
Тема 3.2. гиревое двоеборье (юноши). Упражнения на гимнастической лестнице (девушки)	Подтягивание на перекладине	2	3
	Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на силовую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц. Отжимание в упоре лежа (юноши), отжимание в упоре лежа – упор ног на колени (девушки)	2	
	Рывок гири 16 кг. – юноши Висы с различным положением ног – девушки	2	

	Толчок гири 16 кг. – юноши Висы удержанием ног в 90° - девушки Двоеборье (гири 16 кг.) – юноши Поднятие ног на кол-раз – девушки	2 2	
	Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднятие туловища, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег и др.упр.	2	3
Тема 3.3. Круговая тренировка	Упражнения с гимнастической скакалкой	2	
	Подтягивание на перекладине Поднимания туловища из разных положений	2	
Раздел 4.	гимнастика с основами акробатики	20	
	Размахивание в висе изгибами. Подъем в упор силой, подъем переворотом.	2	
Тема 4.1. Юноши – перекладина высокая, брусья.	Из размахиваний махом назад соскок. Подтягивание.	2	3
Опорный прыжок. Девушки – акробатика	Размахивание в упоре. Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь. Соскок махом назад.	2	
	Сгибание, разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре. Соединение элементов. Козел в ширину.	2	
	Прыжок ноги врозь. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине. Перекаты в группировке назад и вперед.	2	

	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Соединение элементов.	2	
	Подъем из вися	2	
	Махи в упоре	2	
	Соскоки	2	
	Опорный прыжок	2	
Раздел 5	Борьба	12	
Тема 5.1. Приемы самообороны и самообороны	Владение приемами: переворот ключом; переворот с захватом дальней руки; скручивание. Техника болевого приема на руку и на ногу.	2	
	Техника владения приемами в стойке: задняя подножка; бросок через бедро. Стойки, передвижения в стойке.	2	3
	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение.	2	
	Борьба за выгодное положение. Положение и постановка ног во время передвижений в стойках. Техника захватов и освобождения от захватов. Соблюдение техники безопасности и спортивной этики.	2	3
Тема 5.2. Единоборство в парах	Силовые упражнения и единоборства в парах. Единоборства в парах с применением всех изученных приемов	2	
	Борьба за выгодное положение Спарринг	2	

Раздел 6.	Теоретические сведения	2	2
<p>Тема 6.1. Физическая культура в СПО</p>	<p>Задачи физической культуры в техникуме. Формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту (в том числе недельный двигательный режим)</p> <p>Лекционное занятие «Формы организации ФК в режиме учебного дня»</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся «самостоятельное применение средств физического воспитания»</p>	2	
<p>Раздел 7</p>	<p>Настольный теннис</p>	14	
<p>Тема 7.1. Технические приемы игры в настольный теннис</p>	<p>Техника выполнения толчка слева и справа. Изменение постановки ног во время смены направления удара.</p>	2	
	<p>Техника выполнения срезки справа и слева. Постановка ракетки во время выполнения срезки справа. Выполнения наката слева и справа. Постановка ракетки во время выполнения наката слева и справа.</p>	2	3
	<p>Техники подачи. Техника короткой подачи. Техника длинной подачи</p>	2	
<p>Тема 7.2. Тактические приемы игры в настольный теннис</p>	<p>Выбор стороны направления полета мяча в зависимости от ситуации в игре.</p> <p>Выбор противников. Тактика выполнения срезки справа или слева.</p> <p>Рассмотреть игровые ситуации, при которых целесообразно применять игровой прием срезку.</p>	2	3
	<p>Разработка тактики короткой подачи в соотношении с тактикой игры противника</p> <p>Разработка тактики длинной подачи в соотношении с тактикой игры противника.</p>	2	

	Нападающий удара топ-спин. Парная игра. Парная игра с соблюдением всех правил игры и судейства. Подбор противника по более совпадающим игровым навыкам	2		
	Тактика игры: приемы атакующего и защитника. Выработка индивидуальной тактики игры. Игра с четким распределением ролей (защитник, атакующий).	2		
Раздел 8.	Спортивные игры	30		
Тема 8.1. Волейбол	История волейбола Верхняя подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.	2		
	Принятие мяча сверху	2		
	Принятие мяча снизу	2		
	Смешанный прием	2	3	
	Передача вперед	2		
	Двусторонняя игра	2		
	Физическое качество – ловкость	2		
	Судейство	2		
	Техника и тактика игры	2		
	Тема 8.2. Баскетбол	Ведение мяча. Техника ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	3

	Передача от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Техника ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2
	Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2
	Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывания мяча. Тактика игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2
	. Составление плана тактики проведения игры	2
	Учебная игра	2
	Кроссовая подготовка	30
	Правила техники безопасности при занятии физической культурой Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
	Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон.	2
	Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.	2
	Повторить технику низкого старта	2
Тема 9.1. Бег на развитие выносливости.	Техника бега по дистанции.	2
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон,	2
		3

Тема 9.2. Техника и тактика кроссового бега	финиширование.		
	Шестиминутный бег. Бег без зачета времени.		2
	Бег в равномерном темпе в течении 20 – 25 минут. Кроссовый бег до 3000 метров.		2
	Шестиминутный бег.		2
	Кроссовый бег до 3000 метров.		2
	Кроссовый бег до 4500 метров. Старт в кроссовом беге. Финиш в кроссовом беге		2
	Кроссовый бег до 5000 метров. Работа 70% мощности. Контроль ЧСС во время старта. Контроль ЧСС во время финиша		2
	Шестиминутный бег (контрольный норматива).		2
	Кроссовый бег до 4500 метров.		2
	Кроссовый бег до 5000 метров.		2
Промежуточная аттестация			
Всего:			168

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличие универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон.

Оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

Оборудование для занятий легкой атлетикой: секундомеры, рулетка.

Оборудование для занятий гимнастикой. Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

Оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Имеются в наличие один специализированный зал для силовых видов спорта (тяжёлая атлетика, силовое троеборье, гиревой спорт), зал для аэробики, площадка для спортивных игр и площадка для занятий легкой атлетикой. Весь спортивный инвентарь соответствует минимальным требованиям к материально-техническому обеспечению.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2 Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
5. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
6. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
7. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosSPORT>.

1. Физическая культура, Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., учебник. КноРус 2018 г. <https://www.book.ru/book/1926242>

2. Физическая культура, учебное пособие, Виленский М.Я., Горшков А.Т. КноРус 2018 г. <https://www.book.ru/book/919382>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а так же выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<p style="text-align: center;">Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p style="text-align: center;">Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни 	<ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведения календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической, культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Легкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): Бега на короткие, средние, длинные дистанции, прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением</p>

задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.

Спортивные игры

Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)

Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.

Оценка выполнения студентом функций судьи.

Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

Атлетическая гимнастика

Оценка выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягачениями.

Самостоятельное проведения фрагмента занятия или занятий

Кроссовая подготовка

Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени.

Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

На входе – начало учебного года, семестра;

На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.

	<p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупненной группе специальностей.</p> <p>Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физичес- кие способно- сти	Контрольное упражнение (тест)	Возрас- т, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростн- ые	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	Координа- ционные	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	Скоростн- о- 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	Выносли- вость	6-минутный 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 вися, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из вися 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. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. 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 ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. 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