

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Сасовский индустриальный колледж имени полного кавалера ордена Славы В.М. Шемарова»

**Рабочая программа
учебной дисциплины
«Физическая культура»**

По специальности :

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

г.Сасово, 2019г.

Одобрена предметной (цикловой)
комиссией общеобразовательных
дисциплин
Протокол № 1 от 6.09.2019г.
Председатель Пет./С.Н.Ремцова/

Составлена на основе Примерной программы
общеобразовательной учебной дисциплины
«Физическая культура» рекомендованной
Федеральным государственным автономным
учреждением «Федеральный институт
развития образования (ФГАУ «ФИРО») для
реализации основной профессиональной
образовательной программы СПО на базе
основного общего образования с получением
среднего общего образования. (протокол №3
от 21.07.15 г. , протокол №2/16-з от 28.06.16г.)

Директор ОГБПОУ «Сасовский
индустриальный колледж имени полного
кавалера ордена Славы В.М. Шемарова»
С.М. Воронин

Автор: Киселев А.Н. -преподаватель
ОГБПОУ «Сасовский индустриальный колледж имени полного кавалера ордена
Славы В.М. Шемарова»

СОДЕРЖАНИЕ

СТР.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	16
5. ПРИЛОЖЕНИЯ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью Программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальностям СПО:

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений Программа учебной дисциплины «Физическая культура» используется в профессиональной подготовке обучающихся по специальностям СПО:

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл и в общий гуманитарный и социально экономический учебный цикл.

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

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование *общих компетенций*:
способность:

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

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

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

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

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;

ФГОС СПО - 06

9

ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

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

личностных:

1. готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

2. 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;

3. потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

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

5. 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;

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

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

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

9. 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;

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

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

12. патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

13. готовность к служению Отечеству, его защите;

2. межпредметных:

14. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

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

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

17. 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;

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

19. 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;

3. предметных:

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

21. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с

учебной и производственной деятельностью;

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

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

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Общеобразовательный учебный цикл 1 курс

максимальная учебная нагрузка обучающегося — 192 часа,

в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 128 часов;

практическая работа обучающегося — 124 часов

Самостоятельная работа – 64 часа

Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл 2-4 курс

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 336

В том числе:

Обязательная аудиторная нагрузка обучающегося – 168

Теория – 8

Самостоятельная работа- 168 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы Общеобразовательный учебный цикл 1 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	192
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	128
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	124
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	64

Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл 2-4 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 1 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть	Содержание учебного материала	4	
	1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки		1
	Самостоятельная работа обучающихся:	64	
Раздел 2. Практическая часть		124	
1. Легкая атлетика	Практические занятия	12	6
	Освоение техники беговых упражнений 1.1. Бег на средние дистанции. 1.2. Бег на длинные дистанции. 1.3. Бег на короткие дистанции. 1.4. Прыжки в длину. 1.5. Прыжки в высоту. 1.6. Метание гранаты.		
	Самостоятельная работа обучающихся: изучить судейство по легкой атлетике, правила соревнования.	10	

2. Баскетбол	Практические занятия	26	
	Освоение основных игровых элементов 2.1. Азбука баскетболиста, ловля мяча, ведение, броски мяча в корзину. 2.2. Передачи, защита, стойка, перемещение. 2.3. Учебная игра по правилам.		2 3 2
	Самостоятельная работа обучающихся: изучить судейство игр по баскетбол, правила соревнований.	10	
3. Волейбол	Практические занятия	26	
	Освоение основных игровых элементов 3.1. Азбука волейболиста. 3.2. Передачи, подачи, блоки. 3.3. Учебная игра.		2 3 2
	Самостоятельная работа обучающихся: изучить судейство игр по волейбол, правила соревнований.	10	
4. Лыжная подготовка	Практические занятия	12	
	Овладение техникой лыжных ходов. 4.1. Классические способы передвижения на лыжах. 4.2. Коньковые элементы. 4.3. Элементы горной техники.		3 3 3
	Самостоятельная работа обучающихся: изучить судейство соревнований по лыжам, правила проведения соревнований.	10	
5. Плавание	Практические занятия	10	
			2

	<p>5.1. Освоение стартов, поворотов, ныряние ногами, головой.</p> <p>5.2. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук ног, туловища, плавания в полной координации</p> <p>5.3. Плавание на спине, на боку.</p> <p>5.4. Умение оказывать первую помощь пострадавшему.</p> <p>5.5. Техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне и в открытом водоеме.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: изучить правила проведения соревнования по плаванию, судейство</p>	4	<p>3</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>3</p>
6. Гимнастика	Практические занятия	14	
	<p>Освоение техники беговых упражнений</p> <p>6.1. Бег на средние дистанции.</p> <p>6.2. Марш бросок.</p> <p>6.3. Бег на короткие дистанции.</p> <p>6.4. Прыжки в длину.</p> <p>6.5. Сдача норм ГТО.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: изучить судейство соревнований по акробатике, составление комплексов упражнений по ритмической, атлетической гимнастике</p>	10	<p>2</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p>
7. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	<p>7.1. Техника безопасности на занятиях, работа с гирей 16 кг.</p> <p>7.2. Работа со штангой.</p> <p>7.3. Работа на тренажерах.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: изучение правил по Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</p>	24	<p>2</p> <p>2</p> <p>3</p>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
ВСЕГО:		192	

. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 2-4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть	Содержание учебного материала	8	
	1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки		1
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка презентаций, докладов, рефератов по теме урока		
Раздел 2. Практическая часть		168	

1. Легкая атлетика	Практические занятия	20	6
	Освоение техники беговых упражнений 1.1.Бег на средние дистанции. 1.2.Бег на длинные дистанции. 1.3.Бег на короткие дистанции. 1.4. Прыжки в длину. 1.5.Прыжки в высоту. 1.6. Метание гранаты.		
	Самостоятельная работа обучающихся: изучить судейство по легкой атлетике, правила соревнования	28	
2. Баскетбол	Практические занятия	34	
	Освоение основных игровых элементов 2.1.Азбука баскетболиста, ловля мяча, ведение, броски мяча в корзину. 2.2.Передачи, защита, стойка, перемещение. 2.3.Учебная игра по правилам.		2 3 2
	Самостоятельная работа обучающихся: изучить судейство игр по баскетбол, правила соревнований	28	
3.Волейбол	Практические занятия	34	
	Освоение основных игровых элементов 3.1. Азбука волейболиста. 3.2. Передачи, подачи, блоки. 3.3. Учебная игра.		2 3 2
	Самостоятельная работа обучающихся: изучить судейство игр по волейбол, правила соревнований.	28	
4.Лыжная подготовка	Практические занятия	18	
	Овладение техникой лыжных ходов.		3

	4.1. Классические способы передвижения на лыжах.		3
	4.2. Коньковые элементы.		3
	4.3. Элементы горной техники.		
	Самостоятельная работа обучающихся: изучить правила проведения соревнования по плаванию, судейство	28	
5. Гимнастика	Практические занятия	30	
	Освоение техники общеразвивающих упражнений		2
	5.1. Упражнения в паре с партнером.		3
	5.2. Акробатика.		3
	5.3. Силовая подготовка упражнения на перекладине (юноши) пресс, отжимание (девушки)		
	а) Ритмическая гимнастика (девушки)		2
	5.4. Работа над координацией.		3
	5.5. Комплекс упражнений 26 — 30 движений.		
	б) Атлетическая гимнастика		2
	5.6. Работа на тренажерах.		3
	5.7. Комплекс упражнений на силу.		
	Самостоятельная работа обучающихся: изучить судейство соревнований по акробатике, составление комплексов упражнений по ритмической, атлетической гимнастике	28	
6. Легкая атлетика	Практические занятия	24	
	Освоение техники беговых упражнений		2
	6.1. Бег на средние дистанции.		2
	6.2. Марш бросок.		3
	6.3. Бег на короткие дистанции.		3
	6.4. Прыжки в длину.		3
	6.5. Сдача норм ГТО.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	28	

Промежуточная аттестация в форме экзамена		
ВСЕГО:	336	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально — техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивной площадки. Спортивного зала, плавательного бассейна.

Оборудование спортивного зала:

- спортивный инвентарь;
- мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- рабочее место преподавателя;
- гимнастические скакалки, обручи, гимнастические маты, тренажеры, гранаты секундомер, рулетка;
- комплект лыж.

Технические средства обучения: магнитофон, диски, кассеты.

Оборудование лыжной базы, тренажерного зала:

- лыжные стойки, комплект лыж;
- рабочее место преподавателя;
- тренажеры;
- лицензионное программное обеспечение общего и профессионального назначения;
- правила техники безопасности на уроках физической культуры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет — ресурсов, дополнительной литературы

Используемая литература Для студентов

1. В.И.Лях, А.А. Зданевич Физическая культура: уч. Для учащихся 8-9 классов общеобразоват. Учреждений – М.: Просвещение, 2005.-206 с.

Для преподавателей

2. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от с изм. от 19.12.2016.)

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

4. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования,

одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

5. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

6. А.А.Бишаева Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования / А.А.Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 304 с.

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения	
1.Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Текущий контроль: зачет Практические занятия по темам: 5,2; 5.7. Итоговый контроль: зачет
2.Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Текущий контроль: зачет Практические занятия по темам:6.1;5.2. Итоговый контроль: зачет
3.Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Текущий контроль: зачет Практические занятия по темам:6.5,5.7;5.5. Итоговый контроль: зачет
4.Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Текущий контроль: зачет Практические занятия по темам:4.1.;4.2;4.3. Итоговый контроль: зачет
5.Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Текущий контроль: зачет Практические занятия по темам:1.4.;1.5.;5.3;5.6. Итоговый контроль: зачет
6.Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Текущий контроль: зачет Практические занятия по темам:3.1.;2.1. Итоговый контроль: зачет
7. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Текущий контроль: зачет Практические занятия по темам:1.1.;1.2.;1.3;1.4.;1.5;1.6;2.1.;3.1.;4.1.;4.2.; 4.3;5.2.;5.3.;5.5.;5.7;6.3;6.5 Итоговый контроль: зачет
Усвоенные знания	
8.Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Текущий контроль: зачет Практические занятия по темам:1.1.;1.2.;1.3. Итоговый контроль: зачет
9.Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Текущий контроль: зачет Практические занятия по темам:2.1.;3.1.;5.1;5.4. Итоговый контроль: зачет
10.Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Текущий контроль: зачет Практические занятия по темам:5.5;5.7. Итоговый контроль: зачет

**Оценка уровня физической подготовленности
девушек основной медицинской группы**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин,с)	11	13	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин,с)	19	21	б/вр
3.Плавание 50 м (мин,с)	1	1,2	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)	20	10	5
* Координационный тест — челночный бег 3 x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
* Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	
* Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до7,5

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

**Оценка уровня физической подготовленности
юношей основной медицинской группы**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин,с)	12,30	14	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин,с)	25,5	27,2	б/вр
3.Плавание 50 м (мин,с)	45	52	б/вр
4.Прыжки в длину с места (см)	230	210	190
5.Приседание на одной ноге, с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
6.Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Координационный тест — челночный бег 3 x10 м (с)	7,3	8	8,3
8. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5
10.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
11.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3

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

Приложение 3

Примерные обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1 -4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5 -4,7	5,2	4,8	5,9 -5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3X10м, с	16	7,3 и выше	8 -7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3 -8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3 -8,7	9,6
3	Скоростно - силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
			17	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный б,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	Гибкость	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, количество 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