Департамент по делам казачества и кадетских учебных заведений

Ростовской области

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Белокалитвинский казачий кадетский профессиональный техникум имени Героя Советского Союза Быкова Бориса Ивановича»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для профессии *СПО*:

260807.01(19.01.17) Повар-кондитер

2017 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  на заседании МК  протокол №\_\_\_  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.  Председатель МК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  | УТВЕРЖДАЮ:  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г.  директор ГБПОУ РО « БККПТ им.  Героя Советского Союза  Быкова Б.И.».  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.В. Мелентей |

|  |
| --- |
|  |
|  |

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области « Белокалитвинский казачий кадетский профессиональный техникум имени Героя Советского Союза Быкова Бориса Ивановича».

**Разработчик:**

Крикунова Екатерина Владимировна, руководитель физ. воспитания ГБПОУ РО «БККПТ имени Героя Советского Союза Быкова Бориса Ивановича».

**Рецензия**

на рабочую программу по учебной дисциплине ФК.00«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» по профессии СПО: 260807.01(19.01.17) Повар, кондитер

преподавателя Крикуновой Екатерины Владимировны

Рабочая программа разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физкультура» для профессий среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учётом требований Федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии среднего профессионального образования ( ФГАУ «ФИРО», 25 февраля 2015г.).

В программе определены наиболее важные темы, раскрыто их содержание, указано число часов, отводимых на изучение той или иной темы. Для закрепления теоретических знаний, формирования умений и навыков студентов предусматриваются практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа студентов. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в форме дифференцированного зачета. Разработанные формы и методы позволяют в полной мере осуществлять контроль и оценку результатов обучения (освоенных умений, усвоенных знаний).

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет -ресурсов, основной литературы включает источники 2014-2017 годов.

Данная рабочая программа может быть рекомендована для изучения учебной дисциплины ФК.00«Физическая культура» в ГБПОУ РО «БККПТ имени Героя Советского Союза Быкова Бориса Ивановича». для профессии 260807.01(19.01.17) Повар, кондитер.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии *СПО*: 19.01.17 «Повар-кондитер».

* 1. **Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной** **программы:** дисциплина относится к общепрофессиональному циклу.
  2. **Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

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

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

-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.

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

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

-способы контроля и оценка физического развития и физической подготовленности.

-основы здорового образа жизни.

**Выпускник, освоивший ППКРС, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

ОК 8. Исполнять воинскую обязанность[\*(2)](http://base.garant.ru/70444134/#block_2222), в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

* 1. **КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Максимальной учебной нагрузки – 72 часов, в том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки 36 часов; самостоятельной работы – 36 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ С УЧЁТОМ ПРОФИЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Виды учебной работы*** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 72 |
| **Обязательная аудиторная нагрузка (всего)** | 36 |
| В том числе: |  |
| *Теоретические занятия* | 2 |
| *Практические занятия* | 34 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 36 |
| В том числе: |  |
| Подготовить рефераты по темам :   1. « Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни». 2. «Материнство и здоровье».   Подготовить презентации по темам:   1. «Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности». 2. « Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания».   Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестировании: демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. | 2  1  1  4  2  2  30 |
| *Промежуточная аттестация* **в форме дифференцированного зачета** |  |

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**2.2.ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Типы урока: В** – вводный, **О** – обучение, **З** – закрепление, **С** – совершенствование, **См**– смешанный, **К**– комбинированный, **Зч**– зачетный, **Т** – теоретический,**Тс** – тестирование.

**Формы контроля:Т** – тестирование, **УН** – учебные нормативы, **О**– опрос,  **Д**– демонстрация.

**Уровень усвоения**:

**1** – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

**2** – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

**3**– продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Наименования разделов и тем*** | ***Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа учащихся*** | | ***Объём часов*** | ***Тип урока*** | ***Форма контроля*** | ***Уровень усвоения*** |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Раздел 1.**  Научно – методические основы формирования физической культуры личности | **Содержание учебного материала** | | **2** |  | | |
| **Раздел I**  Физическая культура в обеспечении здоровья | 1 | Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | **1** | Т | О | 1 |
| 2 | Основы здорового образа жизни | **1** | Т | О | 1 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** | **2** |  |  |  |
| 1 | Реферат на тему: «Современное состояние здоровья молодёжи» | **1** | Т | О | 3 |
|  | 2 | Реферат на тему: « Материнство и здоровье» | **1** | Т | О | 3 |
| **Раздел 2.**  Учебно – практические основы формирования физической культуры личности | **Содержание учебного материала** | | **161** |  | | |
| **Раздел II**  **Гимнастика** | **Содержание учебного материала** | | **9** |  | | |
| Тема 2.1  Строевые упражнения | 3 | Строевые упражнения, повороты на месте и в движении, перестроения | **1** | О | Д | 1 |
| Тема 2.2  Прикладные упражнения | 4 | Прикладные упражнения, общеразвивающие упражнения в парах, с предметом, без предмета, лазание по канату в 2-3 приёма | **1** | О | Д | 1 |
| Тема 2.3  Дыхательная гимнастика | 5 | Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой | **1** | О | Д | 1 |
| Тема 2.4  Акробатические упражнения | 6 | Стойка на лопатках, «угол» - контроль | **1** | С | Д | 2 |
| 7 | Перекаты вперед, назад, « мост» -контроль | **1** | С | УН | 2 |
| 8 | Равновесие на одной, кувырки вперед, назад - контроль | **1** | С | УН | 2 |
| 9 | Выполнение комбинаций из ранее изученных элементов на оценку | **1** | З | УН | 2 |
| Тема 2.5  Опорный прыжок | 10 | Опорный прыжок «согнув ноги» - контроль | **1** | З | УН | 2 |
| 11 | Общая физическая культура | **1** | О | Д | 2 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** | | **10** |  |  |  |
| 3 | Повторить строевые команды, строевые упражнения | **1** | З | Д | 3 |
| 4 | Пробежка на свежем воздухе | **1** | С | Д | 3 |
| 5-6 | Подготовить презентацию на тему: «Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности» | **2** | Т | О | 3 |
| 7 | «Угол» | **1** | З | Д | 3 |
| 8 | « Мост» из положения лежа на спине | **1** | 3 | Д | 3 |
| 9 | Равновесие на одной, перевороты в сторону | **1** | З | Д | 3 |
| 10 | Повторить комбинации | **1** | З | Д | 3 |
| 11 | Прыжковые упражнения, прыжки через скамейку | **1** | З | Д | 3 |
| 12 | ОФП | **1** | С | Д | 3 |
| **Раздел III**  **Волейбол** | **Содержание учебного материала** | | **7** |  | | |
| Тема 3.1  Техника игры | 12 | Передача мяча сверху двумя руками в парах. Учебная игра | **1** | О | Д | 1 |
| 13 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча –контроль. Учебная игра | **1** | З | Д | 2 |
| 14 | Приём и передача мяча после подачи-контроль | **1** | З | Д | 2 |
| Тема 3.2  Техника нападения | 15 | Прямой нападающий удар | **1** | С | Д | 2 |
| 16 | Развитие физических качеств | **1** | З | Д | 2 |
| 17 | Индивидуальные действия в защите и в нападении | **1** | С | Д | 2 |
| 18 | Учебная игра- контроль | **1** | З | Д | 2 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** | | **8** |  |  |  |
| 13 | Упражнения с мячом, прыжки на скакалке | **1** | З | Д | 3 |
| 14 | Упражнения для развития мышц живота и спины | **1** | З | Д | 3 |
| 15 | Кроссовая подготовка 1000м | **1** | З | Д | 3 |
| 16 | Упражнения с мячом. Настольный теннис | **1** | З | Д | 3 |
| 17 | ОФП | **1** | З | Д | 3 |
| 18 | Бег с ускорениями. Бег 2-3 км | **1** | З | Д | 3 |
| 19-20 | Игра в волейбол | **2** | З | Д | 3 |
| **Раздел IV**  **Баскетбол** | **Содержание учебного материала** | | **8** |  | | |
| Тема 4.1  Техника перемещений | 19 | Совершенствование перемещений и остановок игрока | **1** | О | Д | 1 |
| 20 | Передача мяча со сменой места | **1** | О | Д | 1 |
| Тема 4.2  Техника бросков | 21 | Сочетание приёмов: бросок, ведение-контроль | **1** | З | Д | 2 |
| 22 | Штрафной бросок-контроль | **1** | О | Д | 2 |
| 23 | Бросок в прыжке с разной дистанции | **1** | З | Д | 2 |
| 24-25 | Круговая тренировка на все группы мышц | **2** | С | Д | 2 |
| 26 | Учебная игра- контроль | **1** | З | Д | 2 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** | | **7** |  |  |  |
| 21 | Упражнения с мячом | **1** | Т | О | 3 |
| 22 | Броски теннисного мяча правой, левой рукой | **1** | З | Д | 3 |
| 23 | Бросковые упражнения баскетбольным мячом | **1** | З | Д | 3 |
| 24 | Повторить штрафные броски | **1** | 3 | Д | 3 |
| 25 | Прыжковые упражнения на скорость | **1** | З | Д | 3 |
| 26 | Поднимание туловища 3х20 раз | **1** | З | Д | 3 |
| 27 | Игра «Баскетбол» | **1** | З | Д | 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел V**  **Лёгкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | | | **9** |  | | | |
| Тема 5.1  Бег на короткие дистанции | 27 | | Низкий старт, стартовый разгон | **1** | О | Д | | 2 |
| 28 | | Бег 30м, 60 м-контроль | **1** | З | Д | | 2 |
| 29 | | Бег 100м, челночный бег 10х10м | **1** | О | Д | | 2 |
| 30 | | Эстафетный бег 4х100м, 4х400м -контроль | **1** | З | Д | | 2 |
| Тема 5.2  Прыжки | 31 | | Прыжки в высоту и в длину с места | **1** | З | УН | | 2 |
| 32 | | Прыжки в длину с места | **1** | З | УН | | 2 |
| Тема 5.3  Кроссовая подготовка | 33 | | Кроссовая подготовка: Бег 2000м (д), 3000м (ю) | **1** | З | УН | | 2 |
| 34-35 | | Сдача контрольных нормативов | **2** | З | Д | | 2 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** | | | **9** |  |  | |  |
| 28 | Упражнения для развития общей выносливости | | **1** | З | | Д | 3 |
| 29 | Упражнения для развития скоростных способностей | | **1** | З | | Д | З |
| 30 | Повторить челночный бег | | **1** | З | | Д | 3 |
| 31 | Скоростные упражнения | | **1** | З | | Д | 3 |
| 32-33 | Общеразвивающие упражнения прыгунов | | **2** | З | | Д | 3 |
| 34 | Отработка скрестного шага 3-4 шагов | | **1** | Т | | О | 3 |
| 35 | Бег на свежем воздухе | | **1** | С | | Д | 2 |
| 36 | ОФП | | **1** | С | | Д | 1 |
| **Дифференцированный зачёт** | | | | **1** |  | | | |
| **Итого**  **1.Теоретические занятия**  **2. Практические занятия**  **3. Промежуточная аттестация**  **4. Самостоятельная внеаудиторная работа** | | | | **72**  **2**  **34**  **1**  **36** |  | | | |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1 Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы общеобразовательной учебной дисциплины**

**Реализация учебной дисциплины проходит в помещении учебного кабинета ФИЗКУЛЬТУРЫ**

Оборудование учебного кабинета:

*Спортивный инвентарь*:

-мячи ( баскетбольные, волейбольные)

-скакалки

-лавочки

-маты

- гимнастический козел

- кольца баскетбольные

-сетка волейбольная

-палочки эстафетные

-секундомер, граната

- яма для прыжков

-тренажёры

*Рабочее место преподавателя*

*Стенды по учебной дисциплине*

**3.2 ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет -ресурсов, дополнительной литературы

**ЛИТЕРАТУРА**

**Для студентов**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017.

**Для преподавателей**

1. 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. от03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая2012 г. N413".
3. 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).
4. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. – Кострома, 2014
5. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью Учебное пособие / под ред. д.п.н., проф. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. – М. : 2014
6. 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).

**Интернет- ресурсы**

1. <http://minstm.gov.ru> – Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
2. [www.olympic.ru-](http://www.olympic.ru-) Официальный сайт Олимпийского комитета России
3. http: //goup 32441.narod.ru –Сайт: Учебно-методическое пособия Общевойсковая подготовка. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП- 2009)
4. http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
5. www. edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)
6. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| *Умения* |  |
| -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  -осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры. | Практические занятия внеаудиторная самостоятельная работа, тестирование, проведение спортивных мероприятий |
| *Знания* |  |
| -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  -способы контроля и оценка физического развития и физической подготовленности. | Практические занятия, фронтальная беседа, устный опрос  Тестирование |
| -основы здорового образа жизни. | Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, тестирование |

**УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | физические способности | Контрольное  упражнение  (тест) | Возраст,  лет | Уровень | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Вег 30 м, с | 16  17 | 5,2 -и ниже  5,1 | 5,1—4,8  5,0—4,7 | 4,4 и выше  4,3 | 6,1 и ниже  6,1 | 5,95,3  5,9—5,3 | 4,8 и выше  4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3 х 10 м, с | 16  17 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,0—7,7  7,9—7,5 | 7,3 и выше  7,2 | 9,7 и ниже  9,6 | 9,3—8,7  9,3—8,7 | 8,4 и выше  8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 180 и ниже  190 | 195—210  205—220 | 230 и выше  240 | 160 и ниже  160 | 170—190  170—190 | 210 и выше  210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1300 и выше  1300 | 1050—1200  1050—1200 | 900 и ниже  900 | 1500 и выше  1500 | 1300—1400  1300—1400 | 1100 и ниже  1100 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16  17 | 5 и ниже  5 | 9—12  9—12 | 15 и выше  15 | 7 и ниже  7 | 12—14  12—14 | 20 и выше  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), | 16  17 | 4 и ниже  5 | 8—9  9—10 | 11 и выше  12 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 16  17 |  |  |  | 6 и ниже  6 | 13—15  13—15 | 18 и выше  18 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 3000м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 1. Приседание на одной ноге с опорой о стену ( количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 1. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 1. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 1. Силовой тест- подтягивание на высокой перекладине ( количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 1. Координационный тест- челночный бег 3х10м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 1. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:   - утренней гимнастики;  -производственной гимнастики;  -релаксационной гимнастики | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разработаны преподавателем физического воспитания с учетом специфики профессии профессионального образования.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1.Бег 2000м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 1. Приседание на одной ноге с опорой о стену ( количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 1. Прыжок в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 1. Бросок набивного мяча 1кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 1. Силовой тест- подтягивание на низкой перекладине ( количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 1. Координационный тест- челночный бег 3х10м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 1. 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 разработаны преподавателем физического воспитания с учетом специфики профессии профессионального образования.