



Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«ПОЛИПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ им. О.В.ТЕРЁШКИНА»

РАССМОТРЕНО НА МК:

Протокол № 4 от 28.06.2022
Председатель МК [подпись] /Жердева И.В./

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГАПОУ СО
"Полипрофильный техникум
им. О.В. Терёшкина"
[подпись] Ж.А.Коротаева
Приказ №082/ОД от « 15 » 08 2022г.



СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УМР:
[подпись] /И.Ю. Белова/
"12" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программе подготовки
квалифицированных рабочих, служащих
19.01.04 Пекарь
очное отделение

г. Лесной
2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **19.01.04 Пекарь** от 02.08.2013 г. № 799 с изменениями от 9 апреля 2015 г., 13 июля 2021 г.;
- Положения о разработке и утверждении рабочей программы учебной дисциплины, циклов ОГСЭ, ЕН, ОП/ПМ ОПОП;
- Положения о планировании, организации и проведению лабораторных работ и практических занятий в ГАПОУ СО «ПТ им. О.В.Терёшкина»;
- Положения о текущем контроле и промежуточной аттестации студентов ГАПОУ СО «ПТ им. О.В.Терёшкина»;
- Положения о КУМО ОПОП ГАПОУ СО «ПТ им. О.В.Терёшкина»;
- Положения о самостоятельной работе ГАПОУ СО «ПТ им. О.В.Терёшкина».

Организация – разработчик:

ГАПОУ СО «Полипрофильный техникум им.О.В.Терёшкина»

Разработчик:

Гумарова Елена Алексеевна, руководитель физвоспитания высшей категории, преподаватель физической культуры высшей категории.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|------|
| | стр. |
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 15 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 19.01.04 Пекарь.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общепрофессиональные дисциплины. Физическая культура.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Цель: Развитие обучающегося, как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессиональное и личностное саморазвитие.

Задачи:

1. Укреплять здоровье обучающихся, содействовать гармоническому физическому развитию.
2. Учить жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
3. Развивать валеологическое сознание обучающихся, а так же их двигательные (кондиционные и координационные) способности.
4. Способствовать приобретению потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
5. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны

уметь:

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

знать:

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

основы здорового образа жизни.

Требования к результатам освоения основной профессиональной образовательной программы:

Обучающийся по ОПОП ППКРС 19.01.04 Пекарь *должен обладать общими компетенциями, (ОК) 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. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **80** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **40** часов;
- самостоятельной работы обучающегося **40** часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 80 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 40 |
| в том числе: | |
| лабораторные занятия | |
| практические занятия | 38 |
| контрольные работы | |
| курсовая работа (проект) | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 40 |
| в том числе: | |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) | |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета: -подведение итогов по текущим оценкам за выполнение контрольных нормативов: бег 100 м; бег 1000 м; прыжок в длину с разбега; метание гранаты ; бег на лыжах 2000 и 3000 м; -выполнения доклада по предмету; - тестирования. | |

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

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| 1. Теоретический раздел | | | 2 | |
| Тема 1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | Содержание учебного материала | | | |
| Тема 2. Профилактика профессиональных заболеваний. | 1 | Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. | 2 | 1 |
| | 2 | Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования | | |
| | Самостоятельная работа: | | | |
| | Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. | | 1 | |
| | Тематика доклада: Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.). | | 1 | |
| 2. Практический раздел | | | 36 | |
| Тема 1. Легкая атлетика. | Содержание учебного материала | | | |
| Тема 1.1. Кроссовая подготовка. | 3 | Бег на короткие дистанции 100м. ОРУ. | 14 | 2, 3 |
| Тема 1.2. Прыжки в длину и высоту. | 4 | Правила самостоятельной разминки по л/а | | |
| Тема 1.3. Метание гранаты | 5 | Техника бега на средние дистанции. Оздоровительный бег . ОРУ | | |
| Тема 1.4. Эстафетный бег. | 6 | Прыжки в длину с места . | | |
| | 7 | Кроссовая подготовка, ОРУ. | | |
| | 8 | Метание гранаты весом 500гр. (девушки) и 700гр. (юноши) | | |
| | 9 | Специально-беговые упражнения на отрезках 60м. | | |
| | 10 | Кросс 1000 м на время. | | |
| | 11 | Специально-прыжковая подготовка. ОРУ. | | |
| | 12 | Волшебные точки (точечный массаж). | | |
| | 13 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | | |
| | 14 | Бег на средние дистанции 400 и 600м | | |
| | 15 | Оздоровительный бег. ОФП. | | |

| | | | | |
|-----------------------------|-------------------------------|--|----|------|
| | 16 | Эстафетный бег 4x100 м | | |
| | Самостоятельная работа: | | | |
| | | Специализированная гимнастика легкоатлета. | 2 | |
| | | Недельный объем двигательной нагрузки для развития общей выносливости пробегать кроссы (для девушек не менее 2 км., для юношей не менее 3 км.) | 10 | |
| | | Подготовить план индивидуальной физической нагрузки исходя из возрастно-половых особенностей. | 2 | |
| Тема 2. Спортивные игры. | Содержание учебного материала | | 17 | |
| | 17 | Техника безопасности на занятиях спортивными играми. | 9 | 2, 3 |
| | 18 | Совершенствование технических приемов. | | |
| | 19 | Учебная игра 6 х6 человек. | | |
| | 20 | Совершенствование техники верхней передачи и приема мяча. | | |
| | 21 | Учебная игра в парах | | |
| | 22 | Совершенствование верхней подачи. У/игра | | |
| | 23 | Техника нападающего удара. Учебная игра. | | |
| | 24 | Техника блокирования .Учебная игра. | | |
| | 25 | Совершенствование техники и тактики игры. | | |
| | Самостоятельная работа: | | | |
| | | Правила игры, судейская жестикуляция соревнований по волейболу. | 3 | |
| | | Специализированная гимнастика волейболиста. | 2 | |
| | | Доклад о известных командах нашей области в игровых видах спорта (“Уралочка”, “Уралмаш” и т.д.). | 4 | |
| Тема 2.2. Баскетбол. | Содержание учебного материала | | | |
| | 26 | Правила игры баскетбол и технические приемы. | 8 | 2, 3 |
| | 27 | Совершенствование техники: ловли и передачи мяча, ведения, бросков мяча в корзину | | |
| | 28 | (с места, в движении, прыжком) | | |
| | 29 | Тактики нападения. Атака быстрый прорыв, без ведения мяча. | | |
| | 30 | Тактики защиты. Зеркальная защита – держание каждого игрока. | | |
| | 31 | Учебная игра с заслоном. | | |
| | 32 | Подбор мяча от щита. Блок-шот. | | |
| | 33 | Совершенствование техники и тактики игры . | | |
| | Самостоятельная работа: | | | |

| | | | |
|---|--|------------------|-----|
| | Специализированная гимнастика баскетболиста. Судейская жестикуляция, терминология спортивной игры баскетбол. Тематика доклада: «Правила игры, судейская жестикуляция». | 2 2 4 | |
| Тема 3. Лыжная подготовка. | Содержание учебного материала | 7 | |
| Тема 3.1. Классический ход. | 34 Совершенствование техники попеременного и одновременного двушажного ходов. 35 Переход с одновременных ходов на попеременные, преодоление подъемов и препятствий. | | 2,3 |
| Тема 3.2. Коньковый ход. | 36 Совершенствование спусков и подъемов. 37 Прохождение дистанции до 3км. (девушки) и до 5км. (юноши) на время 38 Техника конькового хода с попеременной работой рук. 39 Техника конькового хода с одновременной работой рук. 40 Техника конькового хода в подъем, на поворотах. | | |
| | Самостоятельная работа: | | |
| | Лыжная прогулка, как эффективное средство сохранения и укрепления здоровья. Основы закаливания. | 2 | |
| | Недельный объем двигательной нагрузки (совершенствование силовой выносливости). | 2 3 | |
| <p>Дифференцированный зачет в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> -подведения итогов по текущим оценкам за выполнение контрольных нормативов: бег 100 м; бег 1000 м; прыжок в длину с разбега; метание гранаты.; -выполнения доклада по предмету; - тестирования. | | Всего: 80 | |

В освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Реализация программы дисциплины требует и располагает наличием;

- спортивного зала;
- открытой спортивной площадки (футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой);
- тренажерный зал.

Мебель и технические средства

| | |
|------------------------|---|
| 1. Стол преподавателя | 2 |
| 2. Компьютер | 1 |
| 3. Шкаф для документов | 2 |
| 4. Стулья | 2 |
| 5. Скамейки | 4 |

Технические средства обучения

| | |
|---|-------------|
| 1. Щит баскетбольный | 2 |
| 2. Стойка волейбольная | 1 пара |
| 3. Мяч баскетбольный | 10 |
| 4. Мяч волейбольный | 10 |
| 5. Мяч футбольный | 6 |
| 6. Мат гимнастический | 6 |
| 7. Перекладина | 4 |
| 8. Теннисный стол | 2 |
| 9. Лыжи | 25 |
| 10. Лыжные палки | 25 |
| 11. Граната | 6 |
| 12. Тренажеры для занятий атлетической гимнастикой | 15 |
| 13. Скакалка | 20 |
| 14. Гантели (разные) | 15 пар |
| 15. Гири 16, 24, 32 кг, | 6 |
| 16. Секундомер | 3 |
| 17. Канат для перетягивания | 1 |
| 18. Стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту | 1 комплект |
| 19. Гимнастические скамейки | 4 |
| 20. Ракетка для бадминтона | 20 пар |
| 21. Ракетка для настольного тенниса | 10 |
| 22. Гимнастический коврик | 10 |
| 23. Фитбол | 10 |
| 24. Обруч | 10 |
| 25. Дартс | 3 комплекта |
| 26. Конус | 9 |

Для проведения учебно-методических занятий :

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор;
- музыкальный центр.

Действующая нормативно-техническая документация:

- правила техники безопасности и производственной санитарии;
- инструкции по разделам рабочей программы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Для студентов

Беспалова Т. А. Формы занятий физическими упражнениями: учебник для студ. Института ФКиС . — Саратов, 2019.

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

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

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

Ботагариев Т.А. и др. Физическое воспитание в Вузе: учебное пособие, 2018.

Бугаев Г.В. Организация и проведение урока по легкой атлетике в общеобразовательной школе: учебно-методическое пособие- Воронеж, 2019.

Виленский М.Я. ,Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для студентов СПО-М., 2016.

Гринин Л.Е.,Волкова-Алексеева Н.Е. Справочник учителя физической культуры. ФГОС. Издательство : Учитель, 2016.

Евсеев С.П.Теория и организация адаптивной физической культуры :учебник , 2016.

Жабаква В.Е. Педагогическое мастерство учителя ФК. Учебное пособие.Челябинск,2016.

Захарова Л.В. Физическая культура: учебник. Красноярск, 2017.

Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник СПО. М., 2017.

Морозова Л.В. Классическая аэробика. Учебное пособие.2017.

Муллер А.Б. Физическая культура: учебник для студентов СПО .-М., 2017.

Писменский И.А. Физическая культура :учебник для бакалавриата и специалитета, М., 2019.

Тиссен П.П. Теория и методика обучения физической культуре. Оренбург, 2019.

Хабарова О.Л. Физическое воспитание в Вузе: учебное пособие., Хабаровск, 2019.

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 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

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"

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука 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».

Дополнительные источники:

Журнал: «Физкультура и спорт», «Физкультура в школе», »Здоровье», «Известия физической культуры» и др.

Газеты: «Красный спорт», «Советский спорт» и др.

Интернет-ресурсы:

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации);

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»);

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

<http://spo.1september.ru/> - газета «Спорт в школе»;

<http://olympic.ware.com.ua/> - базы данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах); bmsi.ru. Библиотека международной спортивной информации; [WWW erudition.ru](http://www.wwerudition.ru) электронная библиотека, раздел «физическая культура в ССУЗах»;

<http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> Если хочешь быть здоров.

Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.;

<http://ball.r2.ru/> Мир баскетбол. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд;

http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений;

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику;

<http://kzg.narod.ru/> Журнал «Культура здоровой жизни».

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <p align="center">Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</p> | <p align="center">Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p> |
|---|---|
| <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; -проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; -преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; -выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; -способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; -правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -принципы и основы здорового образа жизни; | <p>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений</p> <p>Наблюдение и оценка во время проведения учебно-тренировочных занятий Наблюдение и оценка во время проведения учебно-тренировочных занятий</p> <p>Наблюдение и оценка за выполнением практических заданий, техники, конкретного результата Участие в спортивно-массовых мероприятиях Оценка результатов выполнения контрольных нормативов Контрольные задания Текущий контроль физического состояния обучающихся, степень роста показателей</p> <p>Тестирование физических качеств по дневнику самоконтроля Реферат</p> <p>Наблюдение и оценка во время проведения учебно-методических занятий Оценка результатов тестирования, физической подготовленности Мониторинг состояния здоровья обучающихся,</p> |

| | |
|---|--|
| -меры профилактики для предотвращения профессиональных заболеваний. | показателей Соц.опрос на тему: Соблюдение норм здорового образа жизни |
|---|--|

**ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ УРОВНЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНТНОСТИ НА
ЗАЧЕТЕ**

| КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ | ПРОЯВЛЕНИЕ ПРИЗНАКОВ (0-1) |
|--|---------------------------------------|
| Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес | |
| Уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации ЗОЖ, активного отдыха и досуга. | |
| Сдача контрольных упражнений, нормативов комплекса ГТО в установленный срок | |
| Осуществляет поиск и использует информацию, необходимую для ответа на поставленные вопросы | |
| Владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств | |
| Владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью | |
| Владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности | |

0- признак не проявился

1- признак проявился

7 баллов "5";

6 баллов "4";

5 баллов "3"

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

| п/п | Физическ ие способ- ности | Контрольное упражнение (тест) | Оценка | | | | | |
|-----|------------------------------------|---|---------------------------|------------------------------------|--------------------------|---------------------------|------------------------------------|--------------------------|
| | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скоростн ые | Бег 30м,с | 4,4 и выше 4,3 | 5,1-4,8 5,0-4,7 | 5,2 и ниже 5,2 | 4,8 и выше 4,8 | 5,9-5,3 5,9-5,3 | 6,1 и ниже 6,1 |
| 2 | Координа ционные | Челночный бег 3x10м.,с. | 7,3 и выше 7.2 | 8,0-7,7 7.9-7.5 | 8.2 и ниже 8.1 | 8.4 и выше 8,4 | 9.3-8,7 9,3-8,7 | 9.7 и ниже 9.6 |
| 3 | Скоростн о- силовые | Прыжки в длину с места, см. | 230 и выше 240 | 195- 210 205- 220 | 180и ниже 190 | 210 и выше 210 | 170- 190 170- 190 | 160 и ниже 160 |
| 4 | Вынос- ливость | 6-ти минутный бег, м. | 1500и выше 1500 | 1300- 1400 1300- 1400 | 1100 и ниже 1100 | 1300и выше 1300 | 1050- 1200 1050- 1200 | 900 и ниже 900 |
| 5 | Гиб- кость | Наклон вперед из положения стоя, см. | 15 и выше 15 | 9-12 9-12 | 5 и ниже 5 | 20 и выше 20 | 12-14 12-14 | 7 и ниже 7 |
| 6 | Сило- вые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (девушки) | 11 и выше 12 | 8-9 9-10 | 4 и ниже 4 | 18 и выше 18 | 13-15 13-15 | 6 и ниже 6 |

Оценка уровня физической подготовленности
обучающихся в основной медицинской группе

| Контрольные упражнения | юноши | | | девушки | | |
|------------------------|-------|-------|------|-------------------|-------|-------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 100 м, с | 14,5 | 14,9 | 15,5 | 16,5 | 17,0 | 17,8 |
| 300 м, с | 15.0 | 16.0 | 17.0 | - | - | - |
| 800м | 2,37 | 2,47 | 3.00 | - | - | - |
| Бег 2000 м, мин, с | | | | 10.10 | 11.40 | 12.40 |
| 3000 м | 14.0 | 16.00 | 16.3 | Без учета времени | | |

| | | | | | | |
|---|-------------------|-------|------|-------------------|-------|-------|
| 5000 м | 0 | | 0 | | | |
| | Без учета времени | | | | | |
| Прыжок в длину, см | 440 | 400 | 340 | 375 | 340 | 300 |
| Метание гранаты 500 г, м 700 г | - | - | - | 18 | 13 | 11 |
| | 32 | 26 | 22 | - | - | - |
| Подтягивание на высокой перекладине, р Удержание ног в положении угла, с Подъем переворотом, раз Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, р Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, раз | 11 | 9 | 8 | - | - | - |
| | 5 | 4 | 3 | - | - | - |
| | 3 | 2 | 1 | - | - | - |
| | 10 | 7 | 4 | - | - | - |
| | - | - | - | 22 | 17 | 13 |
| Бег лыжах 3 км 5 км, мин, с 10 км | - | - | - | 19.00 | 20.00 | 21.00 |
| | 27.0 | 29.00 | 31.0 | Без учета времени | | |
| | Без учета времени | | | | | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 239564588237167604692681941402602000088068307144

Владелец Бушель Жанна Александровна

Действителен с 21.09.2022 по 21.09.2023