


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

---

Одобрено  
на заседании ПЦК  
общеобразовательных дисциплин  
 /Е.В.Морозова  
« 07 » апреля 2021 г.

Утверждаю  
зам. директора по УМР  
 Н.Е. Горюшкина  
«07» апреля 2021 г.

Протокол № 4

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУП. 06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

г. Дмитров, 2021 г.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы 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 июля 2015 г. регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»)

**Организация-разработчик:** государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Дмитровский техникум»

**Разработчик:** Крупнова Ольга Владимировна, преподаватель высшей квалификационной категории

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***
- 2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ***
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной

Учебная дисциплина ОУП.06 Физическая культура входит в общеобразовательный цикл.

### 1.3. Результаты освоения учебной дисциплины

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.

• **метапредметных:**

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

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

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

4. 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;

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

6. 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;

• **предметных:**

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

2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

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

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

5. 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. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 284 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 268 часов;

из них теоретическое обучение – 0 часа;

практических занятий – 268 часов;

самостоятельная работа – 16 часов.

Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет



## 2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>284</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>268</b>
<b>Лекции</b>	<b>не предусмотрены</b>
<b>практические занятия</b>	<b>268</b>
<b>самостоятельная работа</b>	<b>16</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Результаты освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Лекции. Теоретическая часть	16	
	<p><b>Содержание учебного материала:</b>                      Основы здорового образа жизни                      Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями                      Самоконтроль. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.                      Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Олимпийское движение.                      Психофизиологические основы учебного и производственного труда</p>		ЛР 1 – ЛР11 МР 1-6 ПР 1-5
Раздел 2	<b>Легкая атлетика</b>	54	
Легкая атлетика	<p><b>Содержание учебного материала:</b>                      Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способами: перешагивания, метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши), челночный бег 3*10, 5*10, бег 30,60,100,500 метров; 6 - минутный бег, прыжок в длину с места, многоскоки.  <b>Самостоятельная работа</b>                      Бег в медленном темпе до 30 минут. Упражнения на силу нижних конечностей. Ходьба в среднем темпе до 60 минут. Бег по пересеченной местности. Прыжки через естественные препятствия. Прыжки на скакалке. ОРУ на силу рук и плечевого пояса. Длительный бег 15-20 минут. <b>Контроль.</b> Измерение пульса самим занимающимся с занесением в дневник, который показывается по требованию преподавателя или в конце каждого семестра.</p>		ЛР 1 – ЛР11 МР 1-6 ПР 1-5
Раздел 3	<b>Гимнастика</b>	52	



<p><b>Тема 3.1</b> <b>Гимнастика</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, упражнения с набивными мячами, упражнения с гимнастической палкой Упражнения с обручем (девушки), лентами. Упражнения с гирей (юноши), лазание по канату, Упражнения для развития гибкости Упражнения для коррекции осанки, зрения, Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики, Ритмическая гимнастика, Акробатика. Дыхательная гимнастика. <b>Самостоятельная работа</b> Отжимания. Комплекс дыхательных упражнений. Обруч крутить 10-15 минут. <b>Контроль.</b> Измерение пульса самим занимающимся с занесением в дневник, который показывается по требованию преподавателя или в конце каждого семестра.</p>		<p>ЛР 1 – ЛР11 МР 1-6 ПР 1-5</p>
<p><b>Тема 3.2</b> <b>Спортивная аэробика и дыхательная гимнастика (для девочек)</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Выполнение базовых шагов под музыку. Соединение базовых шагов в восьмерки. Вариации и комбинации базовых движений. Выполнение комбинаций базовых движений в режиме «нон - стоп». Самостоятельное составление и разучивание комбинаций. Круговые тренировки. Упражнения в партере. Калланетика. Йога. Пилатес.</p>		<p>ЛР 1 – ЛР11 МР 1-6 ПР 1-5</p>
<p><b>Тема 3.3</b> <b>Атлетическая гимнастика (для мальчиков)</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Силовая подготовка. Круговая тренировка. Функциональная тренировка. Упражнения в партере. Силовой тренинг ,комбинации из бокса, кик – боксинга и рукопашного боя. Дыхательная гимнастика</p>		<p>ЛР 1 – ЛР11  МР 1-6 ПР 1-5</p>
<p><b>Раздел 4</b></p>	<p><b>Лыжная подготовка</b></p>	<p><b>35</b></p>	
<p><b>Лыжная подготовка</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Попеременный двухшажный лыжный ход. Одновременный бесшажный лыжный ход. Одновременный двухшажный лыжный ход. Одновременный одношажный лыжный ход. Полуконьковый лыжный ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый (одновременный одношажный) лыжный ход. Коньковый (попеременный) лыжный ход. Коньковый (одновременный двухшажный) лыжный ход. Техника преодоления подъемов и спусков, торможения. Эстафеты и подвижные игры на лыжах. Лыжные кроссы 2, 3, 5 км. <b>Самостоятельная работа</b></p>		<p>ЛР 1 – ЛР11 МР 1-6 ПР 1-5</p>

	Отработка лыжных ходов, подъемов и спусков, торможения. Лыжные походы с семьей, участие в соревнованиях. <b>Контроль.</b> Измерение пульса самим занимающимся с занесением в дневник, который показывается по требованию преподавателя или в конце каждого семестра		
<b>Раздел 5</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>111</b>	
<b>Тема 5.1 Волейбол</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача. Перемещения, передачи, подачи. Прием мяча сверху и снизу двумя руками. Нападающий удар, блокирование. Игра по упрощенным правилам, игра по правилам. Тактика нападения и защиты. Подготовка либеро. Игра ногой. Правила игры. Игра по правилам.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Броски, ловля, передача мяча в стену, партнеру. Отжимание у стены, от пола. Бег в медленном темпе до 45 минут. Нижняя, верхняя подача мяча. ОРУ на силу верхних и нижних конечностей. <b>Контроль.</b> Измерение пульса самим занимающимся с занесением в дневник, который показывается по требованию преподавателя или в конце каждого семестра</p>		ЛР 1 – ЛР11 МР 1-6 ПР 1-5
<b>Тема 5.2 Баскетбол</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Правила игры, техника безопасности. Ведение, ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Прием техники защиты – перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание. Тактика нападения. Тактика защиты. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Броски мяча с партнером или у стены. Ловля мяча. Упражнения с отягощением. Метание мяча в цель. Броски мяча в корзину.</p> <p><b>Контроль.</b> Измерение пульса самим занимающимся с занесением в дневник, который показывается по требованию преподавателя или в конце каждого семестра.</p>		ЛР 1 – ЛР11 МР 1-6 ПР 1-5
<b>Тема 5.3 Виды спорта по выбору</b>  <b>Настольный теннис</b> <b>Бадминтон</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Правила игры. Основы техники и тактики игры: виды ударов, подачи. Основы техники и тактики игры: сочетания ударов. Технические приемы: атакующие удары. Технические приемы: промежуточные удары. Технические приемы: защитные удары. Тактика игры. Тактика использования топ — спинов. Тактика парных игр.</p> <p>Основные правила. Подачи, розыгрыш очка. Обучение техническим приемам: игровые стойки, подача. Передвижение игрока по площадке, удары, добивание волана.</p>		ЛР 1 – ЛР11 МР 1-6 ПР 1-5

	<p>Нападающий удар — смэш, укороченный удар справа. Удар над головой закрытой стороной ракетки. Блокирующий удар открытой и закрытой стороной ракетки. Техничко— тактические упражнения: многоволановый метод. Смэш с добиванием, «три точки». Тактика игры: низкая короткая подача к центральной линии. Тактика игры: низкая подача к боковой линии. Тактика игры: щелчок — подача.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Упражнения для брюшного пресса. Упражнения на гибкость, на координацию движений. Комплекс физических упражнений.</p> <p><b>Контроль.</b> Измерение пульса самим занимающимся с занесением в дневник, который показывается по требованию преподавателя или в конце каждого семестра.</p>		
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>268</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>16</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>284</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Образовательные технологии

Технологии обучения выбираются таким образом, чтобы учитывать индивидуальные коммуникационные и учебные способности обучающихся и способствовать их социальной и профессиональной адаптации. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

В качестве образовательных технологий, используемых при реализации различных видов учебной работы и дающих наиболее эффективные результаты освоения данной дисциплины, применяются:

- Технология обучения в малых группах - предполагает организацию групп обучающихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, служит прекрасной подготовкой к проектной деятельности обучающихся.

- Игровая технология - способствует развитию познавательных интересов, активизации деятельности учащихся, установлению коммуникативных связей.

- Технология проблемного обучения. Особенность проблемных методов состоит в том, что методы основаны на создании проблемных ситуаций, активной познавательной деятельности обучающихся, состоящих в поиске и решении сложных вопросов, требующих актуализации знаний, анализа.

- Учебно-методический материал по дисциплине, включающий в себя методические указания для студентов, предоставляется студенту с ограниченными возможностями в печатном и электронном виде. При этом информация подается в формах, адаптированных для обучающихся с конкретными ограничениями их здоровья:

#### 3.2. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, тренажерного зала, наличие катка в зимний период.

Для лиц с нарушением слуха зал оборудован акустической усилительной колонкой.

#### **УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Рулетка измерительная (10м; 50м)

Мячи баскетбольные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Фитболы

Компрессор для накачивания мячей

Средства до врачебной помощи

Аптечка медицинская

Технические средства обучения:

- музыкальный центр,
- DVD - плеер,
- телевизор,
- фотоаппарат,
- персональный компьютер и необходимые к ним аудио-видео записи,
- учебно-методическая литература,
- электронные версии УММ (учебно-методические материалы);
- система звукового поля (акустическая система с комплектом напольного размещения, динамический передатчик с микрофоном).

### **3.3. Информационное обеспечение обучения**

#### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений на. и сред. проф. образования/ А.А. Бишаева. – 6-е изд., стер.- М.: Издательский центр. академии; 2018.- 304.

#### **Дополнительные источники:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр.учреждений/ В.И.Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.-5-е изд. – М.: Просвещение, 2018. – 237с.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/>
2. Академия профессионального образования <http://www.online-academy.ru>
3. Российское образование Федеральный портал <http://www.edu.ru/>
4. Издательский дом ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ <http://1september.ru/>
5. Всероссийский интернет-педсовет <http://pedsovet.org/>

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в форме выполнения практических заданий.

В основе текущего контроля используется четырехбальная шкала оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно).

Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся в начале изучения дисциплины.

К рабочей программе «Физическая культура» разработан фонд оценочных средств (ФОС), который включает в себя контрольно-измерительные материалы (КИМы), предназначенные для оценки результатов обучения.

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) осуществляется в форме выполнения упражнений.

## Оценка уровня физических способностей обучающихся

### Легкая атлетика

Характеристика упражнений	пол	I курс		
		5	4	3
1. Бег 100 м (с)	Д	16,2	17,6	19,0
	Ю	14,0	14,8	15,2
2. Бег 500 м (мин) 1000 м (мин) 2000 м (мин) 3000 м (мин)	Д	2,0	2,10	2,20
	Ю	3,30	3,50	4,05
	Д	11,00	13,00	14,00
	Ю	13,00	14,30	15,30
3. Прыжки с разбега (см)	Д	360	330	270
	Ю	410	390	340
4. Прыжки с места (см)	Д	180	170	160
	Ю	230	215	205
5. Метание гранаты (м)	Д	18	16	14
	Ю	32	30	27

### Спортивные игры «Баскетбол»

№	Упражнения		I курс		
			«5»	«4»	«3»
1	Атака на кольцо с двух шагов (10 раз)	д	5	4	3
		ю	6	5	4
2	Штрафной бросок (10 раз)	д	4	3	2
		ю	5	4	3
3	Разновидность ведения: стоя на месте, по переменно левой, правой рукой на время	д	1.30	1.15	1.00
		ю	2.00	1.45	1.30
4	Передача мяча в стену (одной рукой от плеча) в течение одной минуты расстояние 2,5 м	д	48	46	44
		ю	52	50	48

### Спортивные игры «Волейбол»

№	Упражнения		I курс
---	------------	--	--------

п\п			3	4	5
1	Верхняя передача через сетку в парах	Д Ю	10 12	13 15	18 19
2	Нижняя передача в стену (расстояние от стены не менее 1м)	Д Ю	5 7	8 10	12 14
3	Подача мяча через сетку (из 10 попыток)	Д Ю	3 4	4 5	5 6
4	Верхняя передача над собой	Д Ю	4 6	5 7	6 8

#### Лыжная подготовка

№	Упражнения	1 курс			
			«5»	«4»	«3»
1	Бег на лыжах (мин. сек.) 3 КМ	Д	20.00 20.30 21.00		
2	Бег на лыжах (мин. сек.) 5 КМ	Ю	26.30 27.00 27.30		

#### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.00	21,00	б/вр
Бег 100 м (сек)	16.5	17.0	17.5
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Сгибание и разгибание рук с упором на колени (кол-во раз)	25	20	15
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой ноги прямые ( кол-во раз в мин)	40	35	30
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	9,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

– производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)			
---	--	--	--

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Бег 100 метров (сек)	14,0	14,5	15,0
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой ноги прямые (кол-во раз в мин)	40	35	30
Сгибание и разгибание рук (Отжимание) (кол-во раз)	30 30	25 25	20 20
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке**

№ п/п	Описание теста, единицы измерения	Тестируемое качество	Специальность	Оценка		
				5	4	3
1.	Бег 30 м, с	Скоростные	ОБ; ОД, ОС			
	девушки			4,8	5,3	6,1
	юноши			4,3	4,8	5,2
2.	Челночный бег 3·10 м,	Координационные	ОБ; ОД, ОС			



	с старт из за набивного мяча с обязательным убеганием предмета и касанием мяча)	способности, быстрота				
	девушки			8,4	8,7	9,6
	юноши			7,2	7,5	8,1
3.	Прыжки в длину с места	Скоростно-силовые	ОБ; ОД, ОС			
	девушки			1.90	1.70	1.60
	юноши			2.30	2.10	1.80
4.	6 Минутный бег, м	Выносливость	ОБ; ОД, ОС			
	девушки			1300	1200	900
	юноши			1500	1300	1100
5.	Наклон вперед из положения стоя, см	Гибкость	ОБ; ОД, ОС			
	девушки			20	14	7
	юноши			15	12	5
6.	Удержание в вися на согнутых руках юноши, сек	Силовая выносливость рук	ОБ; ОД, ОС	30	25	20
7.	Удержание в вися на прямых руках Девушки, сек			ОБ; ОД, ОС	45	35
8.	Прыжки через скакалку за 1 мин девушки	Скоростная выносливость	ОБ; ОД, ОС	125	120	115
9.	Подтягивание: на высокой перекладине из вися,	Силовая выносливость	ОБ; ОД, ОС	11	9	4

	кол-во раз юноши	мышц-сгибателей локтя, кисти, пальцев, разгибателей плеча, депрессоров плечевого пояса.				
10.	По команде «Марш» пробежать 10 метров, выполнить два кувырка вперед, прыжком поворот кругом, два кувырка вперед, пробежать 10 метров в обратном направлении. Результат, определяется с точностью до 0,1 сек	Координационные способности	ОБ; ОД, ОС			
	девушки			13.5	14.0	15.0
	юноши			12.0	13.0	13.5