

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Южно-Уральский государственный колледж»
Кыштымский филиал

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель Кыштымского филиала

М.Л. Еремина
«07» июня 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП.09 «Физическая культура»

по профессии 43.01.09 ПОВАР, КОНДИТЕР

Кыштым, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

Рекомендована Советом Министерства образования и науки РФ по Примерным основным образовательным программам (ПООП) СПО. Заключение Совета по ПООП № _____ от « ____ » _____ 2020г.

Организация-разработчик рабочей программы:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Южно-Уральский государственный колледж» Кыштымский филиал.

Разработчики:

Хабисултанова М.Б., преподаватель

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК «ЭТП и ООП»

Протокол № 10 от «05» июня 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ 4 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
2. СТРУКТУРА ПРИМЕРНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. ПРИМЕРНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ПООП	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 «Повар, кондитер»

1.2. Место дисциплины в структуре примерной основной образовательной программы: дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций

<i>Общие и профессиональные компетенции</i>	<i>Дескрипторы сформированности (действия)</i>	<i>Уметь</i>	<i>Знать</i>
<p>ОК 1</p> <p>Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.</p>	<p>Распознавание сложных проблемных ситуаций в различных контекстах.</p> <p>Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной Деятельности</p> <p>Определение этапов решения задачи.</p> <p>Определение потребности в Информации</p>	<p>Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;</p> <p>Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;</p> <p>Правильно</p>	<p>Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;</p> <p>Основные источники информации и ресурсы для решения задач и</p>

	<p>Осуществление эффективного поиска.</p> <p>Выделение всех возможных источников нужных ресурсов, в том числе неочевидных.</p> <p>Разработка детального плана действий</p> <p>Оценка рисков на каждом шагу</p> <p>Оценивает плюсы и минусы полученного результата, своего плана и его реализации, предлагает критерии оценки и рекомендации по улучшению плана.</p>	<p>выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</p> <p>Составить план действия,</p> <p>Определить необходимые ресурсы;</p> <p>Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</p> <p>Реализовать составленный план;</p> <p>Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</p>	<p>проблем в профессиональном и/или социальном контексте.</p> <p>Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</p> <p>Методы работы в профессиональной и смежных сферах.</p> <p>Структура плана для решения задач</p> <p>Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>
<p>ОК 2</p> <p>Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p>	<p>Планирование информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач</p> <p>Проведение анализа полученной информации, выделяет в ней главные аспекты.</p> <p>Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска;</p> <p>Интерпретация полученной информации в контексте профессиональной деятельности</p>	<p>Определять задачи поиска информации</p> <p>Определять необходимые источники информации</p> <p>Планировать процесс поиска</p> <p>Структурировать получаемую информацию</p> <p>Выделять наиболее значимое в перечне информации</p> <p>Оценивать практическую</p>	<p>Номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности</p> <p>Приемы структурирования информации</p> <p>Формат оформления результатов поиска информации</p>

		<p>значимость результатов поиска</p> <p>Оформлять результаты поиска</p>	
<p>ОК 3</p> <p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p>	<p>Использование актуальной нормативно-правовой документацию по профессии (специальности)</p> <p>Применение современной научной профессиональной Терминологии</p> <p>Определение Траектории профессионального развития и самообразования</p>	<p>Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности</p> <p>Выстраивать траектории профессионального и личностного развития</p>	<p>Содержание актуальной нормативно-правовой документации</p> <p>Современная научная и профессиональная терминология</p> <p>Возможные траектории профессионального развития и самообразования</p>
<p>ОК 4</p> <p>Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач</p> <p>Планирование профессиональной Деятельность</p>	<p>Организовывать работу коллектива и команды</p> <p>Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>Психология коллектива</p> <p>Психология личности</p> <p>Основы проектной деятельности</p>
<p>ОК 5</p> <p>Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p>	<p>Грамотно устно и письменно излагать свои мысли по профессиональной тематике на государственном языке</p> <p>Проявление толерантности в рабочем Коллективе</p>	<p>Излагать свои мысли на государственном языке</p> <p>Оформлять документы</p>	<p>Особенности социального и культурного контекста</p> <p>Правила оформления документов.</p>
<p>ОК 6</p> <p>Проявлять гражданско-</p>	<p>Понимать значимость своей Профессии</p>	<p>Описывать значимость</p>	<p>Сущность гражданско-патриотической</p>

патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения	(специальности) Демонстрация поведения на основе Общечеловеческих ценностей.	своей профессии Презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности)	позиции Общечеловеческие ценности Правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности
ОК 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Соблюдение правил экологической безопасности при ведении Профессиональной деятельности; Обеспечивать ресурсосбережение на рабочем месте	Соблюдать нормы экологической безопасности Определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности)	Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности Основные ресурсы задействованные в профессиональной деятельности Пути обеспечения ресурсосбережения
ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	Сохранение и использование средств физической культуры Поддержание уровня физической Подготовленности для успешной реализации Профессиональной деятельности	Использовать оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в	Роль общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического

		профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения
--	--	--	--

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем образовательной нагрузки обучающегося – 108 часа,

Из них нагрузки дисциплины во взаимодействии с преподавателем - 108 часа, в том числе:

практической подготовки - 58 часов,

теоретического обучения – 4 часов,

лабораторно-практических работ – 104 часов;

курсового проектирования – - часов,

экзамены и консультации – - часа;

самостоятельной учебной работы обучающегося – - часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	108
в том числе:	
практической подготовки	58
лабараторные занятия (если предусмотрено)	4
практические занятия (если предусмотрено)	104
контрольные работы (если предусмотрено)	
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)	
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	
Раздел 1. Основы физической культуры				
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	ОК 01-06 ОК 08
	1.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении Здоровья	1		
	2.Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2		
	Тематика практических занятий		-	
	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся Определяется при формировании рабочей программы		-	
	Практическая подготовка		-	
Раздел 2. Легкая атлетика			24	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	-	ОК 01-06 ОК 08
	1.Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.	2		
	2.Техника прыжка в длину с места			
	Тематика практических занятий		8	
	1.Практическое занятие «Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции».		4	
	2.Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с места»		4	
	Самостоятельная работа обучающихся Определяется при формировании рабочей программы		-	

Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	-	ОК 01-06 ОК 08
	1.Техника бега по дистанции	2		
	Тематика практических занятий		8	
	1.Практическое занятие «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования»		4	
	2.Практическое занятие «Разучивание комплексов специальных упражнений»		4	
	Самостоятельная работа Определяется при формировании рабочей программы		-	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 01-06 ОК 08
	1.Техника бега на средние дистанции.	2	-	
	Тематика практических занятий и лабораторных работ		8	
	1.Практическое занятие «Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши»		4	
	2.Практическое занятие «Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		4	
	Самостоятельная работа Определяется при формировании рабочей программы		-	
	Практическая подготовка		14	
Раздел 3. Баскетбол			20	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	Уровень освоения	-	ОК 01-06 ОК 08
	1.Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2		
	Тематика практических занятий		6	
	1.Практическое занятие «Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места»		2	
	2.Практическое занятие «Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе»		4	
	Самостоятельная работа Определяется при формировании рабочей программы		-	

Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала	Уровень освоения	-	ОК 01-06 ОК 08
	1.Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2		
	Тематика практических занятий		6	
	1.Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места»		2	
	2.Практическое занятие «Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»		4	
	Самостоятельная работа Определяется при формировании рабочей программы		-	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	Уровень освоения	-	ОК 01-06 ОК 08
	1.Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2		
	2.Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2		
	3.Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2		
	Тематика практических занятий и лабораторных работ		4	
	1.Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу»		2	
	2.Практическое занятие « Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста»		2	
	Самостоятельная работа Определяется при формировании рабочей программы		-	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	-	ОК 01-06 ОК 08
	1.Техника владения баскетбольным мячом	2		
	Тематика практических занятий		4	
	1.Практическое занятие « Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом»		2	
	2.Практическое занятие « Совершенствовать технические элементы баскетбола в		2	

	учебной игре»			
	Самостоятельная работа Определяется при формировании рабочей программы		-	
	Практическая подготовка		14	
Раздел 4. Волейбол			28	ОК 01-06
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	-	ОК 08
	1.Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя Руками	2		
	Тематика практических занятий		10	
	1.Практическое занятие «Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения»		6	
	2. Практическое занятие «Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча ,групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков»		4	
	Самостоятельная работа Определяется при формировании рабочей программы		-	
Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	-	ОК 01-06 ОК 08
	1.Техника нижней подачи и приёма после неё	2		
	Тематика практических занятий		6	
	1.Практическое занятие « Отработка техники нижней подачи и приёма после неё»		6	
	Самостоятельная работа Определяется при формировании рабочей программы		-	
Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	-	ОК 01-06 ОК 08
	1.Техника прямого нападающего удара	2		
	Тематика практических занятий		6	

	1.Практическое занятие « Отработка техники прямого нападающего удара»		6	
	Самостоятельная работа Определяется при формировании рабочей программы		-	
Тема.4.4. Совершенствование техники владения волейбольным	Содержание учебного материала	Уровень освоения	-	ОК 01-06 ОК 08
	1.Техника прямого нападающего удара	2		
	Практические занятия		6	
	2.Практическое занятие « Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе»		6	
	Самостоятельная работа			
	Определяется при формировании рабочей программы		-	
	Практическая подготовка		14	
Раздел 5.			32	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	Уровень освоения	-	ОК 01-06 ОК 08
	1.Техника коррекции фигуры	2		
	Практические занятия		32	
	1.Практическое занятие « Выполнение упражнений для развития различных групп мышц»		16	
	2.Практическое занятие « Круговая тренировка на5 - бстанций»		16	
	Самостоятельная работа			
	Определяется при формировании рабочей программы		-	
	Практическая подготовка		16	
Всего:			108	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации программы дисциплины «Физическая культура» имеется

Гимнастические скамейки, шведская лестница, гимнастический козел, гимнастические маты, теннисный стол, набивные, баскетбольные, волейбольные мячи, гири, гантели, бадминтонные ракетки, воланчики, скакалки, обручи, шахматы, шашки

Технические средства обучения:

- музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура 3-е изд. Учебник для СПО/ Ю. Н. Аллянов, Ю. Н. Письменский.- ЮРАЙТ, 2018. - 494 с.- ISBN 978-5-534-02309-1
2. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам. Учебник для СПО/ Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин, - ЮРАЙТ, 2018.- 271 с.- ISBN 978-5-534-08312-5
3. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры 2-е изд., доп. Учебное пособие для вузов/ Т. П. Бегидова.- ЮРАЙТ, 2019. - 191 с. - ISBN 978-5-534-07190-0
4. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика/ Г. Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова.- ЮРАЙТ, 2019. - 461 с. - ISBN 978-5-534-05784-3

Дополнительные источники:

1. Гилязиева, С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / С. Р. Гилязиева, Т. В. Нурматова, М. Р. Валетов, – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2016. -119с.– ISBN 978-5-7410-1634-3
2. Евсеев, С. П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев, – М.: Советский спорт, 2017. – 296 с. - ISBN 5-85009-937-9
3. Иванов, Ч. Т. Теория, методика и практика физического воспитания. Учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванов – М.: Московский педагогический государственный университет, 2017. – 392 с. – ISBN 978-5-534-11441-6
4. Лысова, И. А. Физическая культура. Учебное пособие / И. А. Лысова, – М.: Московский гуманитарный университет, 2018. – 161 с. - ISBN 978-5-98079-753-9
5. Щанкин, А. А. Двигательная активность и здоровье человека / А. А. Щанкин, В. С. Николаев, – М.: Директ-Медиа, 2015. – 264 с. - ISBN: 978-5-4499-0148-4

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	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 Ниже
			17	4,3	5,0-4,	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	16	7,3 и Выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 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 Ниже
			17	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и Выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
			17	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивания: на высокой	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	8-9	4	18	13-15	6

		перекла- дине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекла- дине из виса лежа, кол-во (девушки)							
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка		
	5	4	3
1.Бег 3000 м (мин, с).	12,30	14,00	б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
3.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ноге).	10	8	5
4.Прыжок в длину с места (см).	230	210	190
5.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	13	11	8
7.Стигание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз).	12	9	7
8.Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с).	7,3	8,0	8,3
9.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз).	7	5	3
10.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000 м (мин, с).	11,00	13,00	б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с).	1,00	1,20	б/вр
3.Прыжки в длину с места (см).	190	175	160
4.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге).	8	6	4
5.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз).	20	10	5
6.Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с).	8,4	9,3	9,7
7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м).	10,5	6,5	5,0
8.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов).	До 9	До 8	До 7,5

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

1. Легкая атлетика:

- кроссовая подготовка – 2000-3000 м. – без учета времени;

2. Волейбол:

- игра в парах через сетку – с учетом времени;
- подача мяча – произвольная форма;
- 2-х сторонняя командная игра;

3. Баскетбол:

- техника ведения мяча – произвольная форма;
- броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из- под кольца

5. Возможности использования программы в других ПООП