

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**
Филиал ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия

УТВЕРЖДАЮ



И.о. директора
филиала ФГБОУ ВО «КГМТУ»
в г. Феодосия

Торубарова С.М.
«14» мая 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программа подготовки специалистов среднего звена
по специальности:

26.02.02 Судостроение

Профиль: технический

Форма обучения: очная

Феодосия, 2020 г

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ СПО по специальности:

26.02.02 Судостроение

Организация разработчик: филиал ФГБОУ ВО «КГМУ» в г. Феодосия

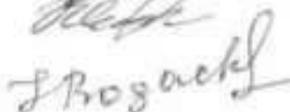
Разработчик:

Преподаватель



Желенкова Е.Л.

Преподаватель



Богачева Г.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии гуманитарных и фундаментальных дисциплин

Протокол № 9 от «12» 05 2020 г.

Председатель ЦК  Сидорова Л.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей цикловой комиссии технологии сварки и кораблестроения

Протокол № 9 от «18» 05 2020г.

Председатель ЦК  Остапенко О.Ю.

Программа утверждена на заседании методической комиссии СПО филиала ФГБОУ ВО «КГМУ» в г. Феодосия

Протокол № 9 от «19» 05 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 26.02.02 Судостроение

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

1.4 В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» у обучающегося должны формироваться следующие общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура»

максимальная учебная нагрузка обучающегося - 360 часа

в том числе :

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 180 часов

самостоятельной работы обучающегося - 168 часов,

консультации - 12

2 СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы базового уровня

Вид учебной работы	Объем часов
	очная форма
Максимальная учебная нагрузка (всего)	360
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	180
практические занятия	156
теоретические занятия	24
Самостоятельная работа обучающегося (всего) индивидуальные занятия в группах спортивного совершенствования (спортивные секции), написание рефератов	168
консультации*	12
Промежуточная аттестация в форме зачета (3-7 семестр), дифференцированного зачета (8 семестр)	

* Количество часов, отведенное на консультации, приведено для групп численностью 25 человек (п. 7.11 ФГОС СПО по специальности 26.02.02 «Судостроение»)

2.2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов
I	2	3
Вводное занятие		
Раздел 1. Теоретические основы		
Тема 1.1: «Физическое воспитание в СПО»	Теоретическое занятие. Организация учебного процесса по физкультуре в техникуме, требования к занимающимся, инструктаж по технике безопасности. Организация собственной деятельности, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	2
Тема 1.2 : «Основы здорового образа жизни»	Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой человека. Влияние вредных привычек на здоровье человека	2
Тема 1.3: «Основные формы и виды физических упражнений»	Классификация физических упражнений. Эффект от применения физических упражнений	2
Тема 1.4: «Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями	Типы уроков. Внеклассная работа. Внешкольные заведения	2
Тема 1.5: «Основы физической и спортивной подготовки»	Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования, общая и специальная физическая подготовка. Учебно-тренировочный процесс его структура и направленность.	2
Тема1.6: «Адаптивная физическая культура»	История и значение . Классификация и характеристика видов спорта инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация.	2
Тема 1.7: «Способы регулирования физических нагрузок»	Понятие физическая нагрузка. Регулирование физической нагрузки. Утомление.	2

<p>Тема 1.8: «Способы и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями»</p> <p>Тема 1.9: «Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий»</p> <p>Тема 1.10: «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП)</p> <p>Тема 1.11: «Современное олимпийское движение»</p> <p>Тема 1.12: «Современное физкультурно-массовое движение»</p>	<p>Объем нагрузки. Внешние признаки утомления. Частота сердечных сокращений.</p> <p>Программа соревнований. Организационный комитет. Судейская коллегия. Командные соревнования.</p> <p>Цели и задачи (ППФП). Средства и методы формирования профессионально двигательных навыков устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Девиз олимпийского движения. История возникновения олимпийского движения. Олимпийская хартия. Международный Олимпийский Комитет (МОК).</p> <p>Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
<p>Самостоятельная работа</p>	<p>Подготовка к устному опросу по лекциям</p>	<p>20</p>
<p>Консультация</p>		<p>2</p>
<p>Раздел 2. Легкая атлетика</p> <p>2.1 Обучение техники бега на короткие дистанции</p> <p>2.2 Обучение техники метания гранаты</p> <p>2.3 Обучение техники прыжков в</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия.</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), обучение техники низкого старта, финиширования , повторный бег 6 по 30м.</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ),подводящие и специальные упражнения для метания с места с 3-х 4-х шагов и с полного разбега. Кросс на 2 км ускорениями</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), обучение техники</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>

длину	элементов прыжка в длину, повторный бег 8 по 30м.	2
2.4 Контрольное занятие	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), приём контрольных нормативов по бегу на 100м. и прыжкам в длину.	2
2.5 Обучение техники бега на средние дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), переменный бег 500м. через 500м. 4-ре раза. Прием контрольных нормативов по метанию гранаты.	2
2.6 Обучение техники бега по пересечённой местности	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), кросс в $\frac{3}{4}$ силы девушки 3 км, юноши 5 км. ОФП. Бег 500+500м и спортивные игры	2
2.7 Развитие общей выносливости	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), обучение техники бега на длинные дистанции. Спокойный бег 3-4 км. Подвижные игры	2
2.8 Бег на длинные дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), обучение техники бега по пересечённой местности. Спокойный бег дев. 20 минут, юн. – 30 мин	2
2.9 Контрольные нормативы		2
2.10. Бег по пересечённой местности	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплекс ускорений специальные упражнения. Сдача нормативов дев.- 500 м.; юн.- 1000м.	2
2.11. Приём контрольных нормативов в беге на средние дистанции	Разминка. Бег по пересеченной местности. Спортивные игры	2
2.12 Кроссовая подготовка	Разминка. Бег по пересеченной местности	2
2.13 Развитие скорости	Разминка, ОФП. Повторные упражнения 4x100	2
2.14 Приём контрольных нормативов по кроссу	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплекс ускорений специальные упражнения. Сдача нормативов по кроссу дев.- 2 км. Юн.-3 км.	2
2.15 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), совершенствование техники низкого старта, финиширования, повторный бег 6 по 30м.	2
2.16 Совершенствование техники метания гранаты	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), подводящие и специальные упражнения для метания с места с 3-х 4-х шагов и с полного	2

дистанции		
Самостоятельная работа	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) и общефизическая подготовка (ОФП). Изучение техники низкого старта Самостоятельная подготовка к сдаче норм ГТО	30
Консультация		2
Раздел 3. Спортивные игры «Баскетбол»	Учебно-тренировочные занятия	
3.1 Обучение техники игры в нападении	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение перемещениям, бегу обычным и приставным шагом, владению мячом (передача и ловля мяча на месте и в движении; броски в корзину) Двусторонняя игра и практическое судейство.	2
3.2 Обучение техники игры в защите	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Перемещение в защитной стойке, техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита, перехваты, вырывание , выбивания мяча. Двусторонняя игра.	2
3.3 Обучение тактики игры в нападении	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Индивидуальные тактические действия игроков с мячом и без него. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной опеке. Двусторонняя игра.	2
3.4 Обучение тактики игры в защите	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков в защите. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной защите. Двусторонняя игра.	2
3.5 Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Приём контрольных норм: передача мяча от груди двумя руками ,одной от плеча , броски двумя сверху с места и в прыжке, штрафные броски.	
3.6 Совершенствование техники игры в нападении	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, перемещения, бег обычным и приставным шагом, владение мячом (2

	<p>передача и ловля мяча на месте и в движении; броски в корзину)</p> <p>Двусторонняя игра и практическое судейство.</p> <p>2</p> <p>3.7 Совершенствование техники игры в защите</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Перемещение в защитной стойке, техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита, перехваты, вырывание, выбивания мяча.</p> <p>Двусторонняя игра.</p> <p>2</p> <p>3.8 Совершенствование тактики игры в нападении</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Индивидуальные тактические действия игроков с мячом и без него. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной опеке.</p> <p>Двусторонняя игра.</p> <p>2</p> <p>3.9 Совершенствование тактики игры в защите</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков в защите. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной защите.</p> <p>Двусторонняя игра.</p> <p>2</p> <p>3.10 Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Приём контрольных норм: передача мяча от груди двумя руками одной от плеча, броски двумя сверху с места и в прыжке, штрафные броски атака кольца в движении (с 2-х, 3-х шагов)</p> <p>Двусторонняя игра.</p> <p>2</p> <p>3.11 Совершенствование техники игры в нападении</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, перемещение, бег обычным и приставным шагом, владение мячом (передача и ловля мяча на месте и в движении; броски в корзину)</p> <p>Двусторонняя игра и практическое судейство.</p> <p>2</p> <p>3.12 Совершенствование техники игры в защите</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Перемещение в защитной стойке, техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита, перехваты, вырывание, выбивания мяча.</p> <p>2</p>
--	---

<p>3.13 Совершенствование тактики игры в защите.</p> <p>3.14 Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол</p> <p>3.15 Контрольные нормативы</p>	<p>Двусторонняя игра.</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков в защите. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной защите.</p> <p>Приём контрольных норм: передача мяча от груди двумя руками ,одной от плеча , броски двумя сверху с места и в прыжке, штрафные броски , атака кольца в движении (с 2-х ,3- х шагов).</p> <p>Двусторонняя игра.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
<p>Самостоятельная работа</p>	<p>Изучение правил игры в баскетбол</p> <p>Изучение техники игры в баскетбол</p>	<p>40</p>
<p>Консультация</p>		<p>2</p>
<p>Раздел 4. Спортивные игры «Волейбол»</p> <p>4.1 Обучение техники приема мяча снизу и сверху двумя руками, обучение техники подачи мяча</p> <p>4.2 Обучение техники игры в защите и нападении.</p> <p>4.3 Обучение техники и тактики игры в волейбол.</p> <p>4.4 Обучение техническим и тактическим действиям в волейболе</p> <p>4.5 Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия.</p> <p>упражнения (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники подачи мяча прямая верхняя, нижняя и боковая ,двусторонняя игра.</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники нападающего удара и одиночного блока , двусторонняя игра</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники подачи мяча, нападающего удара и одиночного блока , групповые и командные взаимодействия игроков(схема построения углом вперёд)</p> <p>Разминка. Передвижение по площадке. Подстраховка. Игра</p> <p>Контрольное занятие</p> <p>Зачёт по теме волейбол: приём мяча в парах (снизу и сверху двумя руками) и</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>

волейбол	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, подачи мяча, обучение и совершенствование техники нападающего удара и одиночного блока. Зачёт по теме волейбол: приём мяча в парах (снизу и сверху двумя руками) и над собой; подача мяча изученными способами Двусторонняя игра	2
Самостоятельная работа	Изучение правил игры в волейбол 4.2 Изучение техники игры в волейбол 4.3 Изучение тактики игры в волейбол	40
Консультация		2
Раздел 5. Гимнастика	Учебно-тренировочные занятия.	
5.1 Вводное занятие по акробатике	Техника безопасности . ОФП	2
5.2 Обучение кувырку вперед, назад	ППФП. Длинный кувырок вперед. Техника группировки при кувырке. Спортивные игры	2
5.3 Обучение стойке на голове , стойке на руках	ППФП. Стойка на руках с поддержкой, спад назад в упор присев. Разучивание акробатического упражнения	2
5.4 Обучение комплекса гимнастического упражнения	ОФП. Упор присев. Кувырок вперед, стойка на голове, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок	2
5.5 Прием контрольных нормативов по акробатике	ОФП. Выполнение контрольного норматива по акробатике. Спортивные игры	2
5.6 Совершенствование стойки на голове , стойке на руках	ППФП. Стойка на руках с поддержкой, спад назад в упор присев. Разучивание акробатического упражнения	2
5.7 Совершенствование комплекса гимнастического упражнения с гантелями	ОФП. Упор присев. Кувырок вперед, стойка на голове, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок	2
5.8 Прием контрольных нормативов по акробатике	ОФП. Выполнение контрольного норматива по акробатике	2

<p>5.9 Совершенствование стойке на голове , стойке на руках, «колесо», «мостики»</p> <p>5.10 Совершенствование гимнастических упражнений на силу</p> <p>5.11 Прием контрольных нормативов по гимнастике</p>	<p>ППФП. Стойка на руках с поддержкой, спад назад в упор присев, колесо, «мостики» Разучивание гимнастического упражнения</p> <p>ОФП. Упор присев. Кувырок вперед, стойка на голове, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок</p> <p>ОФП. Выполнение контрольного норматива по гимнастике.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
<p>Самостоятельная работа</p>	<p>Составления комплекса силовой тренировки</p> <p>Составления комплекса на развитие основных групп мышц ППФП и ОФП</p>	<p>20</p>
<p>Консультация</p>		<p>2</p>
<p>Раздел 6</p> <p>Плавание</p> <p>6.1 Вводное занятие по плаванию</p> <p>6.2 Обучение технике плавания</p> <p>6.3. Прием контрольных нормативов по плаванию</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия</p> <p>Техника безопасности .</p> <p>ОФП. Плавание кролем. Плавание брассом</p> <p>ОФП. Плавание 75 м</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
<p>Самостоятельная работа</p>	<p>Изучение различных видов прикладного плавания и и применение в самостоятельной работе</p> <p>Изучение различных способов плавания и применение в самостоятельной работе</p>	<p>18</p>
<p>Консультации</p>		<p>2</p>
<p>Итого за курс обучения:</p> <p>Консультации</p>		<p>156</p> <p>12</p>

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

Баскетбольные щиты, баскетбольные кольца, шведская стенка, ворота футбольные, перекладина гимнастическая, маты гимнастические, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, теннисный стол, скамейки, скакалки.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, также сдачи обучающимися дифференцируемых контрольных нормативов.

Результаты обучения (усвоенные знания, освоенные умения)	Основные показатели оценки результатов обучения
1	2
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 	<p>Практические тренировки по совершенствованию спортивных навыков. Приём контрольных нормативов, и участие в соревнованиях .</p> <ul style="list-style-type: none"> - Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность; - Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; - Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями; - Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)		Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30м, с	16 17	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	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16 17	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	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195— 210 205— 220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170-190 170-190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300- 1400 1300- 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050- 1200 1050- 1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	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	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	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 физических способностей студентов

Оценка уровня подготовленности юношей основного и подготовительного отделения

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 на 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. Сгибание и разгибание рук в опоре 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; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного отделения

Тесты	Оценка		
	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. Приседания на одной ноге, опора о стену (количество раз)	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