

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ИРБИТСКИЙ ПОЛИТЕХНИКУМ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для специальности СПО

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Форма обучения – очная

Срок обучения – 3 года 10 месяцев

Уровень освоения: базовый

г. Ирбит, 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений» от 10 января 2018 года N2, зарегистрирован в Минюсте России 26 января 2018 года N49797, (ред. от 01.09.2022).

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Ирбитский политехникум»

Разработчик:

Рацун С.Н. руководитель физического воспитания, ГАПОУ СО «Ирбитский политехникум», город Ирбит, первая квалификационная категория.

Рассмотрена на заседании методической комиссии «Общеобразовательных дисциплин»

Протокол методической комиссии № 11 от «23» 05 2024 г.

Председатель МК  /Сластенова С. А./

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью рабочей основной профессиональной образовательной программой в соответствии с ФГОС по специальностям СПО08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. «Физическая культура» является обязательной частью ОПОП, общего гуманитарного и социально-экономического цикла

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:
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.

овладеть компетенциями

ОК 2. Организует собственную деятельность, выбирает типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивает их эффективность и качество.

ОК 3. Принимает решения в стандартных и нестандартных ситуациях и несет за них ответственность.

ОК 6. Работает в коллективе и в команде, эффективно общается с коллегами,

руководством, потребителями.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Всего во взаимодействии с преподавателем 208 часов:

- теоретическое обучение 59 часа;
- лабораторное и практическое обучение 140 часов;
- дифференцированный зачет 1 час

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	208
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	200
Самостоятельная работа	8
Объем образовательной программы:	
в том числе:	
теоретическое обучение	59
лабораторные работы	140
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированный зачета	1

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	6	

Тема <i>1.1.Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</i>	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2	ОК3
	Основы здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма.	2	
	Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья, профессиональной деятельности	2	
Раздел 2.	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		
Тема 2.1. <i>Общая физическая подготовка</i>	Содержание учебного материала	4	ОК2 ОК6
	Физические качества и способности человека. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.	1	
	Средства, методы, принципы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости	1	
	Круговая тренировка для развития силовых качеств.	1	
	Круговая тренировка для развития силовой выносливости.	1	
<i>Самостоятельная работа</i>		8	
	Упражнения на развитие мышц рук (эспандер, резина)	4	
	Упражнения на развитие мышц ног	4	
Тема 2.2 <i>Легкая атлетика</i>	Содержание учебного материала	12	ОК6
	Специальные беговые коллективные упражнения.	1	
	Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности).	2	
	Ускорение отрезками 6*20м, 4*30м, 2*40м	2	
	Челночный бег 3*10м, 6*10м, 10*10м	2	
	Основы техники бега по выражу	2	
	Подвижные игры, эстафеты с элементами легкой атлетики	2	

	Сдача контрольных нормативов	1	
<i>Самостоятельная работа.</i>		8	
	Оздоровительный бег до 3000м	4	
	Специальные упражнения для развития выносливости	4	
<i>Тема 2.3 Спортивные игры</i>	Содержание учебного материала	10	
	Правила техники ТБ при занятиях спортивными играми	1	OK2 OK6
	Баскетбол. Освоение основных игровых элементов	1	
	Правила игры, жесты судьи	1	
	Действия игрока в нападении	1	
	Зонная защита	1	
	Двусторонняя учебная игра 5*5	1	
	Волейбол. Освоение основных игровых элементов	1	
	Нападающий удар, блок, двойной, тройной блоки	1	
	Верхняя прямая подачи	1	
	Двусторонняя учебная игра 6*6	1	
<i>Тема 2.4. Гимнастика</i>	Содержание учебного материала	8	OK6
	Правила ТБ при занятиях гимнастикой	1	
	Строевые приемы (перестроение, сведение и дробление, повороты)	2	
	Специальные упражнения на гимнастической стенке для укрепления мышц БП, для развития гибкости.	2	
	Специальные упражнения для расслабления мышц	2	
	Выполнение контрольных нормативов	1	
<i>Самостоятельная работа</i>		8	
	Упражнения для развития мышц брюшного пресса	4	
	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса	4	
<i>Тема 2.5. Лыжная подготовка</i>	Содержание учебного материала	14	
	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки	1	OK2 OK6
	Классификация лыжных ходов	1	
	Техника преодоления подъемов и препятствий.	2	
	Совершенствование техники попеременных лыжных ходов	1	

	Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	1	
	Основы техники конькового хода	2	
	Подъем в гору «лесенкой»	1	
	Спуск с горы в низкой средней высокой стойках	1	
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	1	
	Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на время	2	
	Первая помощь при травмах и обморожениях.	1	
Тема 2.6. Спортивные игры	Содержание учебного материала	4	ОК6
	Мини-футбол Освоение основных игровых элементов	1	
	Удар внешней, внутренней стороной стопы	1	
	Коллективные действия игроков в защите	1	
	Двусторонняя учебная игра 6*6	1	
Самостоятельная работа		8	
	Выполнение упражнений на ориентирование во времени	4	
	Выполнение упражнений на ориентирование в пространстве	4	
Итого по 2 курсу	Аудиторная	62	
	Самостоятельная	32	
3 курс			
Раздел 3	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	10	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	1	ОК2 ОК3
	Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности	1	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.	1	
	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков	1	
	Специальные упражнения для зрения	1	
	Специальные упражнения для расслабления мышц, спины и шеи	1	
	самостоятельное проведение студентом комплексов профессиональ-	4	

	но- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.		
	<i>Самостоятельная работа</i>	8	
	Составление комплексов, повышающих работоспособность головного мозга.	4	
	Составление комплексов ОРУ профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	4	
Раздел 4	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		
<i>Тема 4.1. Легкая атлетика</i>	Содержание учебного материала	6	
	Правила ТБ на занятиях по л/а. Беговые прыжковые упражнения.	2	OK6
	Основы техники бега по выражу	1	
	Подвижные игры, эстафеты с элементами легкой атлетики	2	
	Сдача контрольных нормативов	1	
	<i>Самостоятельная работа</i>	2	
	Развитие двигательных качеств		
<i>Тема 4.2. Спортивные игры</i>	Содержание учебного материала	23	
	Правила техники ТБ при занятиях спортивными играми	1	OK6
	Баскетбол. Перемещения по площадке.	1	
	Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	2	
	Броски мяча по кольцу с места, в движении	1	
	Тактика игры в нападении	1	
	Тактика игры в защите в баскетболе.	2	
	Двусторонняя учебная игра 5*5	2	
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.	1	
	Подача мяча: верхняя, нижняя, боковая, прямая подачи	2	
	Нападающие удары. Блокирование нападающего удара	1	
	Тактика игры в защите, в нападении	2	
	Двусторонняя учебная игра 6*6	1	
	Настольный теннис Стойки игрока.. Тактика игры, стили игры.	1	

	Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка.	2	
	Тактика одиночной и парной игры	1	
	Двусторонняя учебная игра 1*1,2*2	2	
Тема 4.2. <i>Атлетическая гимнастика</i>	Содержание учебного материала	10	ОК2
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.	1	
	Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.	1	
	Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.	2	
	Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.	2	
	Круговая тренировка.	2	
	Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.	2	
Самостоятельная работа		4	
	Составление комплекса утренней гимнастики	2	
	Значение гимнастики в профессиональной деятельности	2	
Тема 4.3. <i>Лыжная подготовка</i>	Содержимое учебного материала	4	ОК6
	Совершенствование классических, конькового ходов	2	
	Прохождение дистанции 5 км (девушки), до 10 км (юноши), ранее разученными ходами	2	
Раздел 5	Военно – прикладная физическая подготовка.	7	
Тема 5.1. Строевая подготовка	Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.	4	ОК3
Тема 5.2. Физическая подготовка	Основные приёмы борьбы самбо	1	
	Основные приёмы борьбы дзюдо	1	
	Основные приёмы рукопашного боя	1	
Итого за курс	Аудиторная	5	
	4 курс		
Раздел 6	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		

Тема 6.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	4	OK6
	Правила ТБ на занятиях по л/а. Беговые прыжковые упражнения.	2	
	Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности)	2	
Тема 6.2. Спортивные игры	Содержание учебного материала	14	OK2 OK6
	Баскетбол . Групповые и командные действия игроков	1	
	Штрафной бросок, броски с трехочковой линии.	1	
	Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом	1	
	Двусторонняя игра 5*5	1	
	Волейбол. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча	1	
	Взаимодействие игроков. Страховка у сетки	1	
	Двусторонняя игра.6*6	1	
	Гандбол. Перемещения и остановки игроков	1	
	Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски	1	
	Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия	1	
	Тактика защиты: индивидуальные, групповые действия	2	
	Двусторонняя игра. 7*7	2	
Раздел 7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		
Тема 7.1.Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержимое учебного материала	10	OK6
	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки.	1	
	Специальные упражнения для подвижности суставов	2	
	Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда	1	
	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств	2	
	Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.	2	
	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	2	

Самостоятельная работа		4	
	Упражнения для развития координации	2	
	Упражнения для развития ловкости	2	
Раздел 8	Военно – прикладная физическая подготовка.		
Тема 8.1 Огневая подготовка.	Содержание учебного материала	4	ОКЗ
	Навыки обращения с оружием	2	
	приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням	2	
Раздел 9.	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		
Тема9.1.Атлетическая гимнастика	Содержимое учебного материала	10	ОКЗ
	Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.	3	
	Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний	3	
	Дифференцированный зачет	4	
Итого по 4 курсу	Аудиторная	44	
	Самостоятельная часть	4	
Всего		208	
Аудиторные занятия		200	
Теоретические занятия		59	
Самостоятельная работа студентов		8	

Распределение часов на разделы программы

1		Всего	Из них во взаимодействии с преподавателем
2	-Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни		6
3	<i>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</i>		
4	-Общая физическая подготовка	8	4
5	-Легкая атлетика	26	22
6	-Спортивные игры	51	51
7	-Атлетическая гимнастика/гимнастика	30	26
8	-Лыжная подготовка	16	16
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка	22	20
10	Военно – прикладная физическая подготовка	11	11
		208	200

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины ОГСЭ.04. «Физическая культура» осуществляется в

✓ спортивном зале, тренажерном зале.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

• стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

✓ тренажерный зал;

лыжная база с лыжехранилищем;

✓ открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;

✓ футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

3.2. . Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы.

Для студентов

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
4. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В. Барчуковой. — М., 2011.
5. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Для преподавателей

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.

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 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

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

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

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).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009))

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ-04 «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> • Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности. • Знать основные принципы, методы и факторы индивидуальной оптимальной нагрузки и ее регуляции. • Уметь определять при занятиях физическими упражнениями. • Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики. • Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления. • Уметь выполнять упражнения: <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см,); - подтягивание на перекладине (юноши); - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); - прыжки в длину с места; - бег 100 м; - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени); - тест Купера — 12-минутное передвижение; - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени). • Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах. • Овладеть техникой спортивных игр по 	<p>Письменный опрос, реферат.</p> <p>Демонстрация комплекса физических упражнений.</p> <p>Сдача контрольных нормативов (входящий контроль, текущий контроль, итоговый контроль).</p> <p>Демонстрация упражнений, техники передвижения.</p> <p>Применение технических при-</p>

<p>одному из избранных видов.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений. 	<p>емов во время учебной игры. Демонстрация комплексов физических упражнений.</p>
--	---

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	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 упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест — челночный бег 3×10 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 учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	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 3×10 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