

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гаранин Максим Алексеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.08.2026 10:15:07
Уникальный программный ключ:
7708e3a47e66a8ee02711b298d7c78bd1e40bf88

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности
23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство
Базовая подготовка
среднего профессионального образования

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	18
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	19

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательного предмета Физическая культура

1.1. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общеобразовательная дисциплина Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения предмета:

1.2.1. Цель общеобразовательного предмета

Содержание программы общеобразовательной предмета Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья,
- развитие у обучающихся двигательных навыков,
- совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности,
- гармоничное физическое развитие,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, простейшие приемы самомассажа и релаксации.
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.

- подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации.

- организация и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участие в массовых спортивных мероприятиях

- активной творческой деятельности, выбора и формирование здорового образа жизни.

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

знать:

- влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

- правила и способы планирования системы индивидуальных физических упражнений различной направленности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК:

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности.

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 1.1 Выполнять различные виды геодезических съемок.

Общие компетенции	Планируемые результаты обучения	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие - готовность к активной деятельности технологической и социальной деятельности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность - интерес к различным сферам профессиональной деятельности Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне - устанавливать существенный признак или основание для сравнения, классификации и обобщения - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.

	- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменений в новых условиях - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности - уметь интегрировать знания из разных предметных областей - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения - способность их использования в познавательной и социальной практике - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению	
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями:	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.

	г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	В части физического воспитания: - сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относиться к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: - самостоятельно составлять план решения проблем с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений - давать оценку новым ситуациям - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение - оценивать приобретенный опыт - способность формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

		Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 1.1 Выполнять различные виды геодезических съемок.	Анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменений в новых условиях - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности - уметь интегрировать знания из разных предметных областей - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения.	Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы предмета	72
в т.ч.	
1. Основное содержание	58
в т. ч.:	
теоретическое обучение	3
практические занятия	50
самостоятельные занятия	5
2. Профессионально ориентированное содержание	12
в т. ч.:	
практические занятия	6
самостоятельные занятия	6
Промежуточная аттестация (зачёт) в 1 семестре	
Промежуточная аттестация (зачёт с оценкой) во 2 семестре	2

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала(основное и профессионально ориентированное) практические и самостоятельные занятия	Объем часов	Формируемые компетенции (ОК)
1	2	3	4
Раздел 1.	Физическая культуры, как часть культуры общества и человека	3	
Основное содержание			
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	3	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
	Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
	Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье.		
	Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.		

	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (<i>дыхательная гимнастика; оздоровительная ходьба, скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i>) Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности			
Профессионально ориентированное содержание		12	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1
	Практические занятия	1	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	Самостоятельные занятия	1	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности для коррекции осанки и телосложения		
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04,
	Практические занятия	1	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		

занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО	Самостоятельные занятия	1	ОК 08, ПК 1.1
	Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1
	Практические занятия	1	
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Дневник самоконтроля.		
	Самостоятельные занятия	1	
Тема 2.4. Составление комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Дневник самоконтроля.		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК1.1
	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия	1	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	Самостоятельные занятия	1	
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1
	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия	2	
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, внешние условия, профессиональные заболевания		
	Самостоятельные занятия	2	
	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		
	Основное содержание	55	
Учебно-тренировочные занятия			

Гимнастика			
Тема 2.6.Основная гимнастика	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия	4	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье, ловля, прыжки.		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1
Тема 2.7. Элементы атлетической гимнастики (оздоровительное направление)	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия	6	
	Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастики Техника выполнения комплексов атлетической гимнастики: для развития силы и увеличения мышечной массы. Развитие мышц: плечевого пояса, мышц брюшного пресса, спины и ног.		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1
	Совершенствование акробатических элементов		
Тема 2.8. Футбол	Содержание учебного материала	12	
	Практические занятия	10	
	Техника безопасности на уроках. Разучивание правил игры и жесты судьи. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: удар по мячу носком; серединой подъёма; внутренней, внешней частью стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке; остановки мяча подошвой. Тактика защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов игровой деятельности (учебная игра).		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1

	Самостоятельные занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в спортивных секциях. Катание на лыжах в свободное время		
Тема 2.9 Баскетбол	Содержание учебного материала	10	
	Практические занятия Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1
Тема 2.10 Волейбол	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, прием мяча снизу и сверху двумя руками. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Изучить правила судейства игры		
Тема 2.11 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	13	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1
	Практические занятия	10	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; Совершенствование техники спринтерского бега; Совершенствование техники кроссового бега, на средние и длинные дистанции 2000 м девушки и 3 000 м юноши; Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Совершенствование техники метания гранаты 500 г девушки и 700 г юноши		

	Самостоятельные занятия	3	
	Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в спортивных секциях, группах ОФП. Равномерный бег.		
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		2	
Всего:		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебного предмета ОУП.09 Физическая культура предусмотрен спортивный зал

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, мест для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебного предмета Физическая культура, должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарём в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, используемые в образовательном процессе.

Перечень учебных изданий, дополнительной литературы Интернет-ресурсов, базы данных библиотечного фонда:

3.2.1 Основные источники:

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>
2. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558>

3.2.2 Дополнительные источники:

1. Кузнецов, В. С., Методика обучения предмету Физическая культура + еПриложение : учебник / В. С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2023. — 324 с. — ISBN 978-5-406-10543-6. — URL: <https://book.ru/book/947193>
2. Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 448 с. — ISBN 978-5-406-12935-7. — URL: <https://book.ru/book/952994>

3.2.3 Интернет-ресурсы

1. www.gto.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной предмета раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих компетенций по разделам и темам содержания учебного материала

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/тема	Тип оценочных средств
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Темы 1.1, П/-о/с Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4,2.5 Темы 2.6 -2.11	- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - составление профессиограммы - заполнение дневника самоконтроля - защита реферата - составление кроссворда - фронтальный опрос - контрольное тестирование - составление комплекса упражнений
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Темы 1.1, П/-о/с: Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4,2.5 Темы 2.6 -2.11	- оценивание практической работы - тестирование - тестирование (контрольная работа по теории)
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Темы 1.1, П/-о/с: Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4,2.5 Темы 2.6 -2.11	- демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)
ПК 1.1 Выполнять различные виды геодезических съемок.	Темы 1.1, П/-о/с: Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4,2.5 Темы 2.6 -2.11	- сдача нормативов ГТО - выполнение упражнений на дифференцированном зачете

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1 Пассивные: рассказ, описание, объяснения, разбор задания, указания, команды

5.2 Активные: строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного (игровой и соревновательный)

Приложение 1

Оценка уровня физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Юноши

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин.сек.)	12.30	14.00	б/вр
2.Прыжов в длину с места (см)	230	210	190
3.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
4.Отжимание на брусьях (количество раз)	12	9	7
5.Поднос ног до касания перекладине (количество раз)	7	5	3
6.Челночный бег 3x10 (сек)	7,3	8,0	8,3
4x9 (сек)	9,8	10,2	10,5
.Приседание на одной ноге с опорой о стену(количество раз на каждой ноге)	10	8	5
10.Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9.5	7.5	6.5
11.Гимнастический комплекс упражнений: - утренняя гимнастика - производственная гимнастика - релаксационная гимнастика (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7.5

Приложение 2

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Девушки

Тесты	Оценки в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000 м (мин, сек)	11.00	13.00	б/вр
2.Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3.Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
4.Приседание на одной ноге, опора о стену(кол- во раз на каждой ноге)	8	6	4
5.Челночный бег 3x10	8.4	9.3	9.7
4x9	11.0	11.2	11.6
6.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	10.5	6.5	5.0
7.Гимнастический комплекс упражнений: - утренняя гимнастика - производственная гимнастика -релаксационная гимнастика (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7.5

Приложение 3

Оценка уровня физических способностей студентов

Юноши

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка		
				5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16	4.4	5.1 - 4.8	5.2
				и выше		и ниже
			17	4.3	5.0 – 4.7	5.2
2.	Координационные	Челночный бег 3х10 (сек)	16	7.3	8.0 – 7.7	8.2
				и выше		и ниже
			17	7.2	7.9 – 7.5	8.1
3.	Скоростносиловые	Прыжки в длину с места (см)	16	230	195–210	180
				и выше		и ниже
			17	240	205-220	190
4.	Выносливость	6-ти минутный бег (мин.сек)	16	1 500	13001400	1 100
				и выше		и ниже
			17	1 500	13001400	1100
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (с м)	16	15	9 – 12	5
				и выше		и ниже
			17	1	9 - 12	5
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса -юноши, на низкой перекладине -девушку (кол-во раз)	16	11	8 – 9	4
				и выше		и выше
			17	12	9 - 10	4

Приложение 4

Девушки

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка		
				5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16	4.8 и выше	5.9 - 5.3	6.1 и ниже
			17	4.8	5.9 – 5.3	6.1
2.	Координационные	Челночный бег 3х10 (сек)	16	8.4 и выше	9.3 – 8.7	9.7 и ниже
			17	8.4	9.3 – 8.7	9.6
3.	Скоростносиловые	Прыжки в длину с места (см)	16	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	210	170-190	160
4.	Выносливость	6-ти минутный бег (мин.сек)	16	1 300 и выше	10501200	900 и ниже
			17	1 300	10501200	900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	16	20 и выше	12 – 14	7 и ниже
			17	20	12 - 14	7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса -юноши, на низкой перекладине -девушку (кол-во раз)	16	18 и выше	13 – 15	6 и выше
			17	18	13 - 15	6