

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж»

РАССМОТРЕНО ЦМК общественных дисциплин
протокол № 1 «30» 08 2022 г

председатель Корепанова Н. В. 
ФИО председателя подпись

УТВЕРЖДАЮ:
зам. директора по УР
«01» 09 2022 г

Приемщиков А.Е. 
подпись

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность 38.02.07. Банковское дело
курс 1 группа 12 БД
Уровень освоения: базовый
Форма обучения: очная

2022 г

Программа учебной дисциплины составлена в соответствии с примерной программой, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования, и на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 «Банковское дело» (базовая подготовка) укрупненной группы специальностей 38.00.00 «Экономика и управление»

Разработчик: Тихонов Олег Владимирович – преподаватель ГБПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж», высшая квалификационная категория
Коробейникова Ольга Викторовна - преподаватель ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж», первая квалификационная категория

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ...	14
5.КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.07 «Банковское дело» (базовая подготовка).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу образовательной программы.

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 освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**: использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Результатом освоения дисциплины является овладение студентами общими компетенциями:

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная учебная нагрузка (всего)	102
в том числе	
практические занятия	
Итоговая аттестация в форме зачета – 1 и 2 семестр	

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА:
ЛИЧНОСТНЫЕ:**

Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);	ЛР 1
Готовность к служению Отечеству, его защите	ЛР 3
Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	ЛР 7
Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	ЛР 12

2.2. Тематический план и содержание УД Физическая культура

№ урока	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код ЛР формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Теория. Физические способности человека и их развитие				
1.	Введение. Основы здорового образа жизни.	Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профзаболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни. Уметь: составить комплекс оздоровительной и адаптивной (лечебной) физкультуры, выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	2	ЛР 1,3,12 ОК 2,3
Раздел 2 Общая физическая подготовка, гимнастика				
2	ОФП. Кросс, общеразвивающие упражнения	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию	2	ЛР 1,3 ОК 4,8
3	ОФП. Кросс бег 1000м (ГТО)	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию	2	
4	ОФП. Кросс бег юноши 1000м, девушки 500 м	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию	2	
5	ОФП. Кросс, общеразвивающие упражнения юноши 3000м, девушки 2000м	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию	2	
6	ОФП. Кросс. Развитие силы.	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию	2	
7	ОФП. Кросс. Развитие силы и гибкости. (ГТО)	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию	2	
8	ОФП. Кросс. Подтягивание,	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на	2	

	отжимание. (ГТО)	подвижность и координацию		
9	ОФП. Кросс. Развитие силы и прыгучести (ГТО)	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию	2	
10	Гимнастика. Оценка физических качеств.(ГТО)	Знать: правила составления КОРУ, упражнения на коррекцию осанки Выполнять: строевые упражнения, упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения с мячом, упражнения в парах, комплекс утренней гимнастики	2	
11	Гимнастика. Зачет. Комплекс утренней гимнастики.	Знать: правила составления КОРУ, упражнения на коррекцию осанки Выполнять: строевые упражнения, упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения с мячом, упражнения в парах, комплекс утренней гимнастики	2	
Раздел 4 Спортивные игры. Баскетбол.				
12	Баскетбол. Ведение мяча. Зачет – бросок набивного мяча.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	ЛР 7 ОК 4,8
13	Баскетбол. Передача мяча, ведение мяча.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	
14	Баскетбол. Ведение и передачи мяча . Зачет – челночный бег.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	
15	Баскетбол. Передвижение, повороты, передачи, броски мяча в корзину.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	
16	Баскетбол. Учебная игра.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	
17	Баскетбол. Учебная игра с заданиями.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	
18	Баскетбол. Учебная игра.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	
Раздел 5 Волейбол.				
19	Волейбол. Основные стойки игрока. Передачи мяча.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	ЛР7 ОК 4
20	Волейбол. Повторение стоек игрока, передачи мяча.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	
21	Волейбол. Нижняя передаче мяча. Зачет – прыжок в длину с места.(ГТО)	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча;	2	

		двухсторонняя игра.		
22	Волейбол. Нижняя подача мяча. Зачет – приседание на одной ноге.	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча; двухсторонняя игра.	2	
23	Волейбол. Учебная игра.	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча; двухсторонняя игра.	2	
24	Волейбол. Учебная игра.	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча; двухсторонняя игра.	2	
25	Волейбол. Учебная игра.	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча; двухсторонняя игра.	2	
26	Волейбол. Учебная игра.	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча; двухсторонняя игра.	2	
27	Волейбол. Учебная игра.	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча; двухсторонняя игра.	2	
Раздел 6 Лыжная подготовка.				
28	Лыжи. Попеременно двухшажный ход, повороты на месте.	Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.	2	ЛР3 ОК 3,8
29	Лыжи. Попеременные ходы.	Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.	2	
30	Лыжи. Одновременные ходы.	Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.	2	
31	Лыжи. Попеременно двухшажный, одновременные ходы.	Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.	2	

32	Льжи. Техника лыжных ходов.	Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.	2	
33	Льжи. Техника подъемов «ёлочкой», «лесенкой».	Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.	2	
34	Льжи. Техника пройденных лыжных ходов и подъемов.	Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.	2	
35	Льжи. Техника спусков и подъёмов.	Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.	2	
36	Льжи. Техника спусков и подъемов.	Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.	2	
37	Льжи. Техники спусков и подъемов.	Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.	2	
38	Зачет. – прохождение дистанции на время, Ю – 5 км, Д – 3 км (ГТО)	Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.	2	
39	Льжи. Прохождение дистанции 5 км. Спуски и подъемы.	Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.	2	
Раздел 7 Легкая атлетика.				
40	Легкая атлетика. Специальные упражнения.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	ЛР3, 12 ОК 3,4, 8
41	Легкая атлетика. Техники бега на короткие дистанции. «Низкий» старт. Зачет - 30 м	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
42	Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции, «низкий» старт.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
43	Легкая атлетика. Бег 60м.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
44	Легкая атлетика. Бег 100м. (ГТО)	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
45	Легкая атлетика. Бег Ю-600м. Д-300м.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта.	2	

		Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.		
46	Легкая атлетика. Техника передачи эстафетной палочки	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
47	Легкая атлетика. Эстафетный бег.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
48	Легкая атлетика. Метание гранаты.(ГТО)	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
49	Легкая атлетика. Техника эстафетного бега	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
50	Легкая атлетика. Кросс 3 км юн. , 2 км дев. (ГТО)	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
51	Легкая атлетика. Подготовка к сдаче норм (ГТО). Зачёт.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
	ВСЕГО ЧАСОВ		102	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Обеспечение специальных условий для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ):

а) для слепых:

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

б) для слабовидящих:

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;
- учебно-методические материалы оформляются увеличенным шрифтом;

в) для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:

- обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;
- по их желанию промежуточная аттестация может проводиться в письменной форме;

г) с нарушениями опорно – двигательного аппарата:

организуется безбарьерная архитектурная среда образовательного учреждения, рабочего места.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М., 2005.
4. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
5. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.

6. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
7. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
8. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
9. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
10. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
11. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
12. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.
13. www.GTO.ru
14. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
15. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
16. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
17. 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 ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь: использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>знать: - о роли Физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	<ul style="list-style-type: none">-Посещаемость занятий-Сдача контрольных нормативов-Зачеты-Участие в соревнованиях,-Сдача норм ГТО-Посещение секций

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Назначение контрольно – измерительных материалов.

Контрольные измерительные материалы позволяют установить уровень освоения студентами образовательной программы среднего (полного) общего образования.

2. Документы, определяющие содержание на зачете.

Содержание зачета определяется на основе следующих документов:

- 1) Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованная ФГАУ ФИРО
- 2) Рабочая программа дисциплины «Физическая культура»

3. Подходы к отбору содержания на зачете:

Для зачета взяты следующие темы:

- Основы здорового образа жизни;
- Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями;
- Средства физической культуры в регулировании работоспособности;
- Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста;
- Практическая часть (Учебно- тренировочная);
- Гимнастика;
- Спортивные игры;
- Лыжная подготовка;
- и др.

Число заданий, проверяющих содержание отдельных разделов курса. В зачете используются задания разных типов, форма задания обеспечивает его адекватность проверяемым умениями.

4. Структура зачета:

Теоретическая часть:

1. Составить комплекс утренней гимнастики.

Оценка 5

12 упражнений.

Оценка 4

8 упражнений.

Оценка 3

5 упражнений.

2. Составить комплекс обще развивающих упражнений.

Оценка 5

12 упражнений.

Оценка 4

8 упражнений.

Оценка 3

5 упражнений.

3. Составить комплекс производственной гимнастики.

Оценка 5

12 упражнений.

Оценка 4

8 упражнений.

Оценка 3

5 упражнений.

4. Составить комплекс релаксационной гимнастики и силовой комплекс.

Оценка 5

12 упражнений.

Оценка 4

8 упражнений.

Оценка 3

5 упражнений.

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физи- ческие способ- ности	Контроль-ное упражнение (тест)	Воз- раст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост- ные	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 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9– 5,3	6,1
2	Коорди- национ- ные	Челночный бег 3×10 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 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3– 8,7	9,6
3	Скорост- но-сило- вые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170– 190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170– 190	160
4	Выносли- вость	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	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной 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. Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	До 7,5

Оценка уровня студента по физической культуре в конце учебного года выставляется на основании среднего балла за сдачу всех тестов по физической подготовленности.

Итоговая оценка студента выставляется с учетом посещаемости в процентном соотношении (90 процентов от общего количества часов).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575905

Владелец Кузнецова Татьяна Николаевна

Действителен с 25.02.2022 по 25.02.2023