МИНИСТЕСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ

СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Ачитский филиал ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

***Профессия: 43.01.09 Повар, кондитер***

***3курс, группа 33-П***

Уровень освоения (базовый)

Форма обучения: очная

2024 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования,

Рабочая программа учебной дисциплины физическая культурасоставлена в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер (утв. [приказом](https://base.garant.ru/71576300/) Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. N 1569 с изменениями от 17 декабря 2020 г.)

- рабочей программы воспитания УГС 43.00.00 Сервис и туризм по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

**Разработчик:** Пономарева Арина Юрьевна преподаватель Ачитского филиала ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

3.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 9

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 14

5.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 15

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ**

**ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

***1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы***

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по профессии СПО43.01.09 Повар, кондитер (базовая подготовка)**.**

* 1. ***Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы***: общепрофессиональный цикл

***1.3 Цели и задачи УД.***

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

-формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

-овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

-приобретение компетентности в физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания УД обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

* **Личностных (ЛР УД):**

ЛР УД 1 -готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

ЛР УД 2 - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ЛР УД 3 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

ЛР УД 4 - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

ЛР УД 5 - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

ЛР УД 6 - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

ЛР УД 7 - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

ЛР УД 8 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

ЛР УД 9 - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

ЛР УД 10 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни,

ЛР УД 11 - потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР УД 12 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР УД 13 - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

ЛР УД 14 - готовность к служению Отечеству, его защите;

* **Метапредметных (МР):**

МР 1 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

МР 2 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

МР 3 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

МР 4 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

МР 5 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

МР 6 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

* **Предметных (ПР):**

ПР 1 -умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

ПР 2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР 3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПР 4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР 5 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

ЛР 1 - Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2 -Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3 -Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4 - Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5 - Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6 - Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7 - Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8 -Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9 - Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10 - Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11 - Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12 -Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

2.1. **Обучающийся, освоивший учебную дисциплину, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:**

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

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 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

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

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности

2.2. **Синхронизация образовательных результатов (ЛР УД ,ПР,МР, ОК )**

**ФГОС СОО и ФГОС СПО**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Личностный**  | Умение оценивать результат своей деятельности и деятельности одногруппников | **ОК 01** | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам |
| -Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников-Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья | **ОК 02** | Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. |
| Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты | **ОК 04** | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. |
| **Метапредметный** | Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку | **ОК 03** | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. |
| способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; |
| Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников | **ОК 02** | Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. |
| **Предметный** | -Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения 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 | **ОК 01** | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. |
| Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств | **ОК 02** | Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. |

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем часов |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 40 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 40 |
| в том числе |  |
| практические занятия | 30 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | - |
| Промежуточная аттестация  | Дифференцированный зачет  |

3.2. Тематический план и содержание УД Физическая культура

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы** |
| **Раздел 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом** |
| 1. | Формы и содержание самостоятельных занятий. | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. | 2 | ОК 03,ОК08, ЛР7,ЛР9 |
| 2. | ПЗ 1 Упражнения различной направленности. | Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. | 2 | ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР7,ЛР9 |
| 3. | Принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. | Постепенность в повышении интенсивности нагрузки. Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Все упражнения должны быть доступными в выполнении. | 2 | ОК 03,ОК08, ЛР7,ЛР9 |
| 4. | ПЗ 2 Коррекция фигуры. | Комплекс упражнений направленный на коррекцию фигуры. | 2 | ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР7,ЛР9 |
| 5. | ПЗ 3 Признаки утомления. | Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. | 2 |
| 6. | ПЗ 4 Тесты для определения оптимальной нагрузки. | Четыре зоны интенсивности нагрузок: нулевая зона, первая тренировочная зона, вторая тренировочная зона, третья трениировочная зона. | 2 |
| **Раздел 2 Самоконтроль и контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств** |
| 7. | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | Оценка морфофункционального состояния организма - один из основных способов мониторинга состояния здоровья человека. | 2 | ОК03,ОК 08, ЛР7,ЛР9 |
| 8. | ПЗ 5 Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физкультурой. | Тест К.Купера для определения подготовленности сердечно-сосудистой системы. Тест с приседаниями Н.М.Амосова. | 2 | ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР7,ЛР9 |
| 9. | ПЗ 6 Методы стандартов. | Для проведения контроля интенсивности нагрузки каждому необходимо знать свою верхнюю и нижнюю границы пульса, а так же его оптимальную величину колебания. Многочисленными исследованиями по измерениям ЧСС установлена минимальная интенсивность физической нагрузки для разного возраста занимающихся. | 2 |
| 10. | ПЗ 7 Определение уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. | Комплекс упражнений для определения уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. | 2 |
| 11. | ПЗ 8 Техника спортивной ходьбы. | Комплекс упражнений на выполнение техники спортивной ходьбы. | 2 |
| **Глава 3. Лыжная подготовка** |
| 12. | ПЗ 9 Способы ходов. | Попеременный двухшажный ход. Совершенствование скользящего шага( передвижение без палок.) | 2 | ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР7,ЛР9 |
| 13. | ПЗ 10 Подъём в гору и скоростной спуск с горы. | Отработка различных способов подъёма и спуска с горы. | 2 |
| **Раздел 4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности в деятельности специалиста.** |
| 14. | ПЗ 11 Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности. | Комплекс производственной гимнастики. | 2 | ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР7,ЛР9 |
| 15. | ПЗ 12 Динамика работоспособности в период экзаменационной сессии. | Динамика работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. | 2 |
| 16. | ПЗ 13 Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. | Комплекс упражнений на снятие усталости. | 2 |
| 17. | ПЗ 14 Мышечная релаксация. | Значение мышечной релаксации. Комплекс упражнений для мышечной релаксации. | 2 |
| 18. | ПЗ 15 Аутотренинг. | Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. | 2 | ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР7,ЛР9 |
| 19. | Режимы суточной двигательной активности | Оптимальные режимы суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. | 2 | ОК 03,ОК 08, ЛР7,ЛР9 |
| 20. | Дифференцированный зачёт. | Сдача норм. | 2 | ОК 03,ОК 0, ЛР7,ЛР9 |
|  | **ВСЕГО ЧАСОВ** |  | 40 |  |
|  | **АУДИТОРНЫХ** |  | 40 |  |
|  | **ИЗ НИХ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** |  | 30 |  |

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 **Материально-техническое обеспечение:**

- учебный кабинет,

 - спортивный зал,

- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий,

- лыжный инвентарь,

- мячи волейбольные и баскетбольные,

- гантели,

- скакалки,

- секундомер,

- гимнастические маты,

- тренажёры.

4.2. **Информационное обеспечение обучения**

Основные источники:

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2023. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: https://book.ru/book/932718 — Текст : электронный
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2021.
3. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2020.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М., 2020.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2021.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2021.
3. 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, 2021.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2020.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2021.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2021.
7. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2021.
8. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2021.

Интернет -ресурсы

1. www.ГТО.ru
2. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
3. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
4. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».

5.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ

ДИСЦИПЛИНЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
| * **личностные**:

ЛР УД 1-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;ЛР УД 2 -сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;ЛР УД 3 -потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;ЛР УД 4-приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;ЛР УД 5 -формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;ЛР УД 6 -готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;ЛР УД 7 -способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;ЛР УД 8 -способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;ЛР УД 9 -формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;ЛР УД 10 -принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;ЛР УД 11-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;ЛР УД 12 -патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;ЛР УД 13 -готовность к служению Отечеству, его защите;* **метапредметные:**

МР 1 -способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;МР 2 -готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;МР 3 -освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;МР 4 -готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;МР 5 -формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;МР 6 -умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;* **предметные**:

ПР 1 -умение использовать разнообразныеформы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;ПР 2 -владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;ПР 3-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;ПР 4 -владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;ПР 5 -владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).ЛР 1 - Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.ЛР 4 - Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».ЛР 5 - Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.ЛР 6 - Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.ЛР 8 -Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.ЛР 9 - Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.ЛР 11 - Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.ЛР 12 -Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания. | Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской формы.Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской формы. | -Сдача контрольных нормативов-Зачеты-Участие в соревнованиях,-Сдача норм ГТО-Посещение секций |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты(освоенные ОК) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки |
| ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. | Распознаёт задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте. | Наблюдение и оценка уровня познавательной активности обучающихся на учебном занятии.Анализ и оценка преподавателем решения практико-ориентированных задач, самостоятельных работ.Самооценка своей деятельности. |
| Анализирует задачу и/или проблему и выделять её составные части. |
| Определяет этапы решения задачи. |
| Выявляет и эффективно ищет информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы |
| Составляет план действия. |
| Определяет необходимые ресурсы. |
| Владеет актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах. |
| Реализует составленный план. |
| Оценивает результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) |
| ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. | Определяет задачи для поиска информации. | Наблюдение за обучающимися во время выполнения самостоятельных работ с ГОСТами и СаНПиНамиСамооценка своей деятельности |
| Определяет необходимые источники информации. |
| Планирует процесс поиска. |
| Структурирует получаемую информацию. |
| Выделяет наиболее значимое в перечне информации. |
| Оценивает практическую значимость результатов поиска. |
| Оформляет результаты поиска. |
| ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. | Определяет актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности. | Наблюдение и оценка уровня выбранных заданий для самостоятельной работы обучающихся в условиях дифференцированного подхода.Самооценка своей деятельности |
| Применяет современную научную профессиональную терминологию. |
| Определяет и выстраивает траектории профессионального развития и самообразования. |
| ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.  | Организует работу коллектива и команды. | Наблюдение за обучающимися в процессе групповой работы, выполнения творческих заданий.  |
| Взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности |
| ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста. | Грамотно излагает свои мысли и оформляет документы по профессиональной тематике на государственном языке. | Наблюдение за обучающимися в процессе групповой работы, выполнения творческих заданий. |
| Проявляет толерантность в рабочем коллективе. |
| ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере. | Описывает значимость своей профессии. | Анализ и оценка преподавателем решения практико-ориентированных задач, самостоятельных работ, индивидуальных заданий.Самооценка своей деятельности. |
| ОК 7.Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. | Соблюдает нормы экологической безопасности. | Наблюдение за обучающимися во время выполнения самостоятельных работ с ГОСТами и СаНПиНами .Самооценка своей деятельности |
| Определяет направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии |
| Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. |
| Пользуется средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии |
| ОК 9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности. | Применяет средства информационных технологий для решения профессиональных задач. | Наблюдение за выполнением индивидуальных интерактивных заданий, выполнение различных заданий на дистанционном обучении. |
| Использует современное программное обеспечение. |
|  |  |  |
| ОК 10.Пользоваться профессио-нальной документацией на государственном и иностранном языках. | Понимает общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые) |  Беседа, творческие задания, тестирование. |
| Понимает тексты на базовые профессиональные темы. |
| Участвует в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы. |
| Строит простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности. |
| Кратко обосновывает и объясняет свои действия (текущие и планируемые) |
| Пишет простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы. |
| Презентует идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности. |
| Оформляет бизнес-план. |
| Рассчитывает размеры выплат по процентным ставкам кредитования. |
| Определяет инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности. |
| Презентует бизнес-идею |
| Определяет источники финансирования. |

**Установление междисциплинарных связей между УД, другими УД и ПМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предметное содержание УП | Образовательные результаты | Наименование УД, ПМ | Варианты междисциплинарных заданий |
|

|  |
| --- |
| Средства физической культуры врегулировании работоспособности |

 |

|  |
| --- |
|  |

ЛР УД 3, ЛР УП 4, МР 3, ПР 2, ЛР 5,ОК 2, ОК 3. | Биология | Влияние неблагоприятных факторов профессиональной деятельности на организм человека, обоснование и соблюдение мер профилактики профессиональных заболеваний средствами физической культуры(индивидуальный проект). |
| Охрана труда | Составление комплекса физических упражнений для производственной гимнастики; выполнение комплекса физических упражнений для производственной гимнастики, обоснование направленности физических упражнений (практическое занятие) |
| Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания | ЛР УД 3, ЛР УП 4, МР 3, ПР 2, ЛР 5,ОК 2, ОК 3. | Основы безопасности жизнедеятельности.Охрана труда | Режим дня, труда и отдыха, двигательной активности с учётом специфики профессиональной деятельности (индивидуальный проект).Подбор физических упражнений, форм двигательной активности, используемых в режиме дня, с учётом специфики данной профессии. |

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ

СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Ачитский филиал ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж»

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

***Профессия: 43.01.09 Повар, кондитер***

***3 курс, группа 33-П***

2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Паспорт комплекта контрольно - оценочных средств** | 21 |
|  | 1.1 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 21 |
|  | 1.2 Формы промежуточной аттестации | 26 |
|  | 1.3 Описание процедуры аттестации | 26 |
|  | 1.4 Критерии оценки на аттестации | 26 |
| **2. Комплект «Промежуточная аттестация»** | 26 |
|  |  |  |
|  |  |  |

**1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

1.1 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УД

В процессе освоения УД Физическая культура изучаются темы : основы здорового образа жизни, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями, средства физической культуры в регулировании работоспособности; физическая культура в профессиональной деятельности , гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка.

Предметом оценки освоения учебной дисциплины физическая культура являются личностные, метапредметные и предметные результаты, сформированность общих компетенций.

Контроль и оценка этих дидактических единиц осуществляются с использованием следующих форм и методов:

Таблица 1. Формы и методы контроля и оценки дидактических единиц

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
| * **личностные**:

ЛР УД 1-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;ЛР УД 2 -сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;ЛР УД 3 -потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;ЛР УД 4-приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;ЛР УД 5 -формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;ЛР УД 6 -готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;ЛР УД 7 -способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;ЛР УД 8 -способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;ЛР УД 9 -формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;ЛР УД 10 -принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;ЛР УД 11-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;ЛР УД 12 -патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;ЛР УД 13 -готовность к служению Отечеству, его защите;* **метапредметные:**

МР 1 -способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;МР 2 -готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;МР 3 -освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;МР 4 -готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;МР 5 -формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;МР 6 -умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;* **предметные**:

ПР 1 -умение использовать разнообразныеформы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;ПР 2 -владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;ПР 3-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;ПР 4 -владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;ПР 5 -владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).ЛР 1 - Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.ЛР 4 - Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».ЛР 5 - Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.ЛР 6 - Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.ЛР 8 -Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.ЛР 9 - Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.ЛР 11 - Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.ЛР 12 -Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания. | Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской формы.Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской формы. | -Сдача контрольных нормативов-Зачеты-Участие в соревнованиях,-Сдача норм ГТО-Посещение секций |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты(освоенные ОК) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки |
| ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. | Распознаёт задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте. | Наблюдение и оценка уровня познавательной активности обучающихся на учебном занятии.Анализ и оценка преподавателем решения практико-ориентированных задач, самостоятельных работ.Самооценка своей деятельности. |
| Анализирует задачу и/или проблему и выделять её составные части. |
| Определяет этапы решения задачи. |
| Выявляет и эффективно ищет информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы |
| Составляет план действия. |
| Определяет необходимые ресурсы. |
| Владеет актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах. |
| Реализует составленный план. |
| Оценивает результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) |
| ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. | Определяет задачи для поиска информации. | Наблюдение за обучающимися во время выполнения самостоятельных работ с ГОСТами и СаНПиНамиСамооценка своей деятельности |
| Определяет необходимые источники информации. |
| Планирует процесс поиска. |
| Структурирует получаемую информацию. |
| Выделяет наиболее значимое в перечне информации. |
| Оценивает практическую значимость результатов поиска. |
| Оформляет результаты поиска. |
| ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. | Определяет актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности. | Наблюдение и оценка уровня выбранных заданий для самостоятельной работы обучающихся в условиях дифференцированного подхода.Самооценка своей деятельности |
| Применяет современную научную профессиональную терминологию. |
| Определяет и выстраивает траектории профессионального развития и самообразования. |
| ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.  | Организует работу коллектива и команды. | Наблюдение за обучающимися в процессе групповой работы, выполнения творческих заданий.  |
| Взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности |
| ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста. | Грамотно излагает свои мысли и оформляет документы по профессиональной тематике на государственном языке. | Наблюдение за обучающимися в процессе групповой работы, выполнения творческих заданий. |
| Проявляет толерантность в рабочем коллективе. |
| ОК 6.Проявлять гражданскопатриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.  | Описывает значимость своей профессии. | Анализ и оценка преподавателем решения практико-ориентированных задач, самостоятельных работ, индивидуальных заданий.Самооценка своей деятельности. |
| ОК 7.Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. | Соблюдает нормы экологической безопасности. | Наблюдение за обучающимися во время выполнения самостоятельных работ с ГОСТами и СаНПиНами .Самооценка своей деятельности |
| Определяет направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии |
| Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. |
| Пользуется средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии |
| ОК 9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности. | Применяет средства информационных технологий для решения профессиональных задач. | Наблюдение за выполнением индивидуальных интерактивных заданий, выполнение различных заданий на дистанционном обучении. |
| Использует современное программное обеспечение. |
| ОК 10.Пользоваться профессио-нальной документацией на государственном и иностранном языках. | Понимает общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые) |  Беседа, творческие задания, тестирование. |
| Понимает тексты на базовые профессиональные темы. |
| Участвует в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы. |
| Строит простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности. |
| Кратко обосновывает и объясняет свои действия (текущие и планируемые) |
| Пишет простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы. |
| Презентует идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности. |
| Оформляет бизнес-план. |
| Рассчитывает размеры выплат по процентным ставкам кредитования. |
| Определяет инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности. |
| Презентует бизнес-идею |
| Определяет источники финансирования. |

Оценка освоения УД предусматривает использование пятибалльной системы оценки

1.2 ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Таблица 2. Запланированные формы промежуточной аттестации

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ семестра** | **Формы промежуточной аттестации** | **Форма проведения** |
| 6 | Дифференцированный зачёт | Теоретическая и практическая часть |

1.3.ОПИСАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ ЗАЧЁТА

Теоретическая часть:

1. Составить комплекс утренней гимнастики.
2. Составить комплекс обще развивающих упражнений.
3. Составить комплекс производственной гимнастики.
4. Составить комплекс релаксационной гимнастики и силовой комплекс.

1.4. Критерии оценки на зачёте ( теоретическая часть)

Оценка 5-12 упражнений.

Оценка 4-8 упражнений.

Оценка 3-5 упражнений

**2. Комплект «Промежуточная аттестация»**

ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ

ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Физи-ческие способ-ности** | **Контрольное****упражнение (тест)** | **Воз-раст, лет** | **Оценка** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скорост-ные | Бег 30 м, с | 1617 | 4,4 и выше 4,3 | 5,1–4,85,0–4,7 | 5,2 и ниже 5,2 | 4,8 и выше 4,8 | 5,9–5,35,9–5,3 | 6,1 и ниже 6,1 |
| 2 | Коорди-национ-ные | Челночный бег 3×10 м, с | 1617 | 7,3 и выше 7,2 | 8,0–7,77,9–7,5 | 8,2 и ниже8,1 | 8,4 и выше 8,4 | 9,3–8,79,3–8,7 | 9,7 и ниже9,6 |
| 3 | Скорост-но-сило-вые | Прыжки в длину с места, см | 1617 | 230 и выше 240 | 195–210205–220 | 180 и ниже190 | 210 и выше 210 | 170–190170–190 | 160 и ниже160 |
| 4 | Выносли-вость | 6-минутный бег, м | 1617 | 1500 и выше 1500 | 1300–1400 1300–1400 | 1100 и ниже1100 | 1300 и выше 1300 | 1050–12001050–1200 | 900 и ниже900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 1617 | 15 и выше 15 | 9–129–12 | 5 и ниже5 | 20 и выше 20 | 12–1412–14 | 7 и ниже7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 1617 | 11 и выше12 | 8–99–10 | 4 и ниже4 | 18 и выше18 | 13–1513–15 | 6 и ниже6 |

**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 |
| 1. Бег на лыжах 5 км (мин, с)
 | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, с)
 | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)
 | 10 | 8 | 5 |
| 1. Прыжок в длину с места (см)
 | 230 | 210 | 190 |
| 1. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)
 | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)
 | 13 | 11 | 8 |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)
 | 12 | 9 | 7 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)
 | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 1. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)
 | 7 | 5 | 3 |
| 1. 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 |
| 1. Бег на лыжах 3км (мин, с)
 | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, с)
 | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 1. Прыжки в длину с места (см)
 | 190 | 175 | 160 |
| 1. Приседание на одной ноге,

опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)
 | 20 | 10 | 5 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)
 | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 1. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)
 | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:

– утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики(из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |