МИНИСТЕСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ

СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Ачитский филиал ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж»



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

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

 |  |  |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия: 43.01.09 Повар, кондитер

1 курс, группа 13-П

Уровень освоения (базовый)

Форма обучения: очная

2022 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования,

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер **,** утверждённого Приказом Министерства образования и науки РФ от  9 декабря 2016 г. № 1569 (базовая подготовка),

- примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (ФГАУ«ФИРО» ,от 23 июля 2015 г.)

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

**Разработчик:** Меркурьева 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)**.**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования реализуемого а пределах ОПОП СПО.

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

 Учебная дисциплина «Физическая культура» является УД обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

***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 УП 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 традиционных 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 поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

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 04****ОК 08** | Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения. определённых руководителем |
| -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****ОК 08** | Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. |
| 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****ОК 08** | Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами |
| **Метапредметный** | Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку | **ОК 03****ОК 08** | Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения. определённых руководителем |
| способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; | **ОК 02****ОК 08** | Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. |
| 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 информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. |
| **ОК 09****ОК 08** | Использовать информационно-коммуникационные технологии в 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 08****ОК 10** | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес |
| Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств | **ОК 06****ОК 08** | Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы |

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем часов |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 102 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 102 |
| в том числе |  |
| практические занятия |  |
| 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. Теоретическая часть** |
| 1. | Введение  | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. | 2 | ЛР УД 2, ЛР УП 4, МР 3, ПР 3,ЛР 1, ЛР8, ОК 08. |
| 2. | Основы здорового образа жизни | Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и ихобраза жизни. Современное состояние здоровья молодёжи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 10, ЛР УП 11, МР 3, ПР2,ЛР 4, ЛР 6, ОК 08. |
| 3.  | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. | 2 | ЛР УД 11,МР 3,ПР 2, ЛР 4, ЛР 8, ОК 08. |
| **Раздел 2. Учебно-методические занятия** |  |
| 4. | Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления. | Методы профилактики профессиональныхзаболеваний. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. | 2 | ЛР УД 12, МР 3,ПР 2, ЛР 1, ЛР 11,ОК 08. |
| 5. | Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности | Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. | 2 | ЛР УД 4, ЛР УП 12, МР 3, ПР 5, ЛР 8, ОК 08. |
| 6. | Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата | Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения, опорно-двигательного аппарата. | 2 | ЛР УД 3, МР 3, ПР 3, ЛР 12, ОК 03, ОК 08. |
| 7. | Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки | Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 4, МР 3, ПР 2, ЛР 5,ОК 03, ОК 08. |
| **Раздел 3. Лёгкая атлетика.** |
| 8. | Освоение техники беговых упражнений | Техника выполнения беговых упражнений: кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции | 2 | ЛР УД 3,МР 3,ПР 5, ЛР 1, ОК 08. |
| 9. | Освоение техники старта, финиширования | Техника выполнения высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. | 2 | ЛР УД 3,МР 3, ПР 3, ЛР 9, ОК 03, ОК 08. |
| 10. | Техника бега 100 м | Выполнение бега на дистанции 100 м | 2 | ЛР УД 3, МР 3, ПР 3, ЛР 11, ОК 08. |
| 11. | Эстафетный бег . | Техника эстафетного бега 4-100м, 4-400 м | 2 | ЛР УД 12, МР 3, ПР 2, ЛР 1, ОК 03, ОК 08. |
| 12. | Бег по прямой с различной скоростью | Отработка бега по прямой с различной скоростью. | 2 | ЛР УД 3, МР 3, ПР 2, ЛР 9,ОК 03, ОК 308 |
| 13. | Равномерный бег  | Отработка равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) | 2 | ЛР УД 3, МР 3, ПР 3, ЛР 6, ОК 03, ОК 08. |
| 14. | Техника прыжков в длину | Техника прыжков в длину с разбега способом «Согнув ноги» | 2 | ЛР УД 3, МР 3, ПР 2, ЛР 9, ОК 03, ОК 08. |
| 15. | Выполнение прыжков в длину  | Выполнение прыжков в длину с разбега способом «Согнув ноги» | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 3,ПР 3, ЛР 5, ОК 03, ОК 08. |
| 16. | Техника прыжков в высоту | Техника прыжков в высоту способами : «прогнувшись», «ножницы», перешагивания, перекидной. | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 3, ПР 2, ЛР 5, ОК 03, ОК083. |
| 17. | Выполнение прыжков в высоту | Выполнение прыжков в высоту способами : «прогнувшись», «ножницы», перешагивания, перекидной. | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12,МР 3, ПР 3, ЛР 1, ОК 08 |
| **Раздел 4. Лыжная подготовка** |
| 18. | Техника лыжных ходов | Техника лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Попеременно двухшажный ход | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 3,ПР 3, ЛР 1, ОК 03, ОК 08. |
| 19. | Преодоление подъемов на лыжах | Техника преодоления подъёмов на лыжах. Выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12,МР 3, ПР 3, ЛР 8, ОК 03, ОК 08. |
| 20. | Преодоление препятствий на лыжах | Техника преодоления подъёмов на лыжах. Выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 3, ПР 3, ЛР 5, ОК 03, ОК 08. |
| 21. | Лыжные ходы | Практическая работа: сдача зачёта техники выполнения лыжных ходов | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12,МР 3,ПР 3, ЛР 1, ОК 08.  |
| 22. | Элементы тактики лыжных гонок | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12,МР 3, ПР 3, ЛР 4, ОК 08. |
| **Раздел 5. Гимнастика** |
| 23. | Техника общеразвивающих упражнений | Комплекс общеразвивающих упражнений | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 3,ПР 2, ЛР 4, ОК 03, ОК 08. |
| 24. | Упражнения в паре с партнёром | Комплекс упражнений для выполнения в паре с партнёром | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 11,МР 2, МР5, ПР 2, ЛР 6, ОК 03, ОК 08. |
| 25. | Упражнения с гантелями | Комплекс упражнений для выполнения с гантелями | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12,МР 3, ПР 2, ЛР 8, ОК 08. |
| 26. | Упражнения с мячами, с обручем | Комплекс упражнений с набивным мячом, с мячом, с обручем для девушек. | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5,ПР 2, ЛР 5, ОК 03, ОК 08. |
| 27. | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний | Комплекс упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, для коррекции нарушений осанки. | 2 | ЛР УД 4, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 2, ЛР 8,ОК .03, ОК 08. |
| **Раздел 6. Спортивные игры. Волейбол.** |
| 28. | Основные стойки игрока | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;техника приема и передачи меча снизу двумя руками;техника верхней и нижней подачи меча;двухсторонняя игра. | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 08. |
| 29. |  Передачи мяча | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;техника приема и передачи меча снизу двумя руками; | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 11, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 8,ОК 08. |
| 30. | Нижняя подача мяча. | Техника верхней и нижней подачи меча;двухсторонняя игра. | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 11, МР 2, МР 5, ПР 5,ЛР 1,ОК 08. |
| 31. | Учебная игра. | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;техника приема и передачи меча снизу двумя руками;техника верхней и нижней подачи меча;двухсторонняя игра. | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 11, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 6, ОК 08 |
| **Раздел 7. Спортивные игры. Баскетбол** |
| 32. | Техника ведения мяча | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра.  | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 11, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 4, ОК 08. |
| 33. | Техника передачи мяча | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 11, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 8, ОК 08. |
| 34. | Передвижение, повороты, передачи, броски мяча в корзину | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 11, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 9, ОК 08. |
| 35. | Бросок набивного мяча. | Самостоятельная работа обучающихся : отработка броска мяча в корзину | 1 | ЛР УД 3, ЛР УП 11, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 8,ОК 08. |
| 36. | Технические элементы игры в баскетбол. Броски мяча в кольцо | Обучить ловле и передаче мяча двумя руками от груди, ведению мяча на месте | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 11, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 9, ОК 08. |
| 37. | Обучение передачи и ловли мяча | Прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять дальнейшие атакующие действия | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 11, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 9, ОК 08. |
| 38. |  Совершенствование техники передвижения в стойке баскетболиста | Один из основных технических элементов баскетбола, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 11, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 9, ОК 08. |
| 39. | Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств, координации | Развитие координационных способностей, ловкости, быстроты | 2 | ЛР УП 3, ЛР УП 11, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 9, ОК 08. |
| 40. | Совершенствовать технику ведения мяча с изменением высоты отскока и направления | Развитие координационных способностей, ловкости, быстроты | 2 | ЛР УП 3, ЛР УП 11, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 9, ОК 08. |
| 41. | Отработка навыка владения мячом в процессе подвижных игр | Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение | 2 | ЛР УП 3, ЛР УП 11, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 9, ОК 08. |
| 42. | Создание устойчивой мотивации на освоение подвижных игр на развитие ловкости | Обучение техническим приемам баскетбола и развитие координации путем применения серий учебных заданий | 2 | ЛР УП 3,МР 3,ПР 5, ЛР 1, ОК 08. |
| 43. | Технические действия в игре «баскетбол» | Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении | 2 | ЛР УП 3,МР 3,ПР 5, ЛР 1, ОК 08. |
| 44. | «Передача и ловля баскетбольного мяча» | - ознакомление с техникой передачи двумя руками от груди, сверху от головы;- совершенствование ловли мяча двумя руками;- совершенствование игровых способностей. | 2 | ЛР УП 3,МР 3,ПР 5, ЛР 1, ОК 08. |
| 45. | Тактическое взаимодействие игроков в нападении и защите | Совершенствовать взаимодействие игроков в позиционном нападении и зонной защите | 2 | ЛР УП 3,МР 3,ПР 5, ЛР 1, ОК 08. |
| 46. | Закрепление  приёмов игры в  баскетбол | Совершенствование техники игры в баскетбол | 2 | ЛР УП 3,МР 3,ПР 5, ЛР 1, ОК 08. |
| 47. | Подвижные игры с элементами баскетбола | Совершенствование техники ловли и передач мяча на месте; техники ведения мяча на месте и в движении с изменением направления | 2 | ЛР УП 3,МР 3,ПР 5, ЛР 1, ОК 08. |
| 48. | Закрепление приёмов игры в баскетбол | Совершенствование техники игры в баскетбол | 2 | ЛР УП 3,МР 3,ПР 5, ЛР 1, ОК 08. |
| 49. | Игра в баскетбол | Игра  | 2 | ЛР УП 3,МР 3,ПР 5, ЛР 1, ОК 08. |
| 50. | Дифференцированный зачёт |  | 2 | ЛР УП 4, ЛР УП 11, МР 2, МР 5, ПР 1, ЛР 1, ОК 03, ОК 08. |
|  | **ВСЕГО ЧАСОВ** |  | 102 |  |
|  | **АУДИТОРНЫХ** |  | 102 |  |
|  | **ИЗ НИХ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** |  |  |  |

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, 2020. — 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., 2019.
3. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2018.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М., 2019.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2018.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2019.
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, 2019.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2018.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2018.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2019.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2018.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2019.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2018.

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 УП 1-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;ЛР УП 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 УП 3 -потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;ЛР УП 4-приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;ЛР УП 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 УП 6 -готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;ЛР УП 7 -способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;ЛР УП 8 -способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;ЛР УП 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 УП 10 -принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;ЛР УП 11-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;ЛР УП 12 -патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;ЛР УП 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 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 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 |

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

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

|  |
| --- |
| Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. |

 |

|  |
| --- |
|  |

ЛР УП 3, ЛР УП 4, МР 3, ПР 2, ЛР 5,ОК 03, ОК 08. | 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 УП 3, ЛР УП 4, МР 3, ПР 2, ЛР 5,ОК 03, ОК 08. | 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***

***1курс, группа 13-П***

2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Паспорт комплекта контрольно - оценочных средств** | 23 |
|  | 1.1 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 23 |
|  | 1.2 Формы промежуточной аттестации | 28 |
|  | 1.3 Описание процедуры аттестации | 28 |
|  | 1.4 Критерии оценки на аттестации | 28 |
| **2. Комплект «Промежуточная аттестация»** | 28 |
|  |  |  |
|  |  |  |

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

1.1 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УД

В процессе освоения УП 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 УП 1-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;ЛР УП 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 УП 3 -потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;ЛР УП 4-приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;ЛР УП 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 УП 6 -готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;ЛР УП 7 -способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;ЛР УП 8 -способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;ЛР УП 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 УП 10 -принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;ЛР УП 11-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;ЛР УП 12 -патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;ЛР УП 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 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 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 |

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** |
| 2 | 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 |