

Департамент образования науки и молодежной политики  
Воронежской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Воронежской области  
«Борисоглебский сельскохозяйственный техникум»

## ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### **Физическая культура**

программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
для специальности:  
38.02.03 Операционная деятельность в логистике  
базовой подготовки  
2 курс

ОДОБРЕНА  
цикловой комиссией  
общепрофессиональных дисциплин  
всех специальностей  
Протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г  
Председатель \_\_\_\_\_ В.Н. Дерюжкина  
Методист \_\_\_\_\_ А.С.Савченко

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
по учебной работе  
\_\_\_\_\_ Т.Г. Овсянкина  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

Организация - разработчик: ГБПОУ ВО «БСХТ»

Разработчик: Бородин Д.А., преподаватель ГБПОУ ВО «БСХТ»

Программа дисциплины Физическая культура разработана на основе ФГОС СПО специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике (приказ Минобрнауки России №457 от 07.05.2014г.) с целью реализации программы подготовки специалиста среднего звена по данной специальности на базе ГБПОУ ВО «БСХТ».

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	13

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основу программы дисциплины Физическая культура составляет содержание, отвечающее требованиям федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Нормативная база при разработке программы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике (Приказ Минобрнауки России от 28.07.2014г №834);
- Учебный план по специальности по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике (Приказ ГБПОУ ВО «БСХТ» от 03.02.2020г. №26-ОД);
- Положение о промежуточной аттестации ГБПОУ ВО «БСХТ» (Протокол педагогического совета от 31.08.2018 №1);
- Положение о самостоятельной работе обучающегося ГБПОУ ВО «БСХТ» (Протокол педагогического совета от 19.12.2017 №4);
- Положение о разработке и утверждении программ дисциплин, профессиональных модулей ГБПОУ ВО «БСХТ» (Протокол педагогического совета от 31.08.2019 №1).
- Основное учебное издание:

1. Физическая культура: учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиеви́ч, Г. И. Погадаев. – 19-е изд., стер. - Москва: Академия, 2018. - 176 с. - ISBN 978-5-4468-7250-3.

2. Физическая культура: учебник и практикум для сред. проф. образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/448769>.

Содержание программы представлено 7 разделами:

Раздел 1. Легкая атлетика

Раздел 2. Гимнастика

Раздел 3. Волейбол

Раздел 4. Лыжи

Раздел 5. Баскетбол

Раздел 6. Гимнастика

Раздел 7. Легкая атлетика

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется посредством следующих методов: устный опрос, тестирование, доклад, принятие нормативов.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме зачета в конце 3-4 семестров.

Формами самостоятельной работы являются: скоростно - силовые упражнения; бег с отягощением; бег по пересеченной местности; изучение правил соревнований; подготовка к сдаче ГТО; упражнения на гибкость; строевые упражнения; совершенствование техники ходьбы на лыжах; совершенствование техники передвижением коньковым шагом; изучение правил игры; упражнения на развитие координации; упражнения на развитие вестибулярного аппарата.

# 1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1 Область применения программы

Содержание программы реализуется в пределах освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) ГБПОУ ВО «БСХТ» по специальности Примерная основная образовательная программа специальности по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике составлена на основе ФГОС СПО данной специальности.

## 1.2 Место дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл ОГСЭ.04

## 1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам изучения дисциплины

### Базовая часть

В результате изучения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате изучения дисциплины обучающийся должен **знать**:

31 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32 Основы здорового образа жизни

В процессе освоения дисциплины у обучающихся должны формироваться общие компетенции (ОК):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

Содержание дисциплины ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике и овладению профессиональными компетенциями (ПК):

ПК 1.1. Принимать участие в разработке стратегических и оперативных логистических планов на уровне подразделения (участка) логистической

системы с учетом целей и задач организации в целом. Организовывать работу элементов логистической системы.

ПК 1.2. Планировать и организовывать документооборот в рамках участка логистической системы. Принимать, сортировать и самостоятельно составлять требуемую документацию.

ПК 1.3. Осуществлять выбор поставщиков, перевозчиков, определять тип посредников и каналы распределения.

ПК 1.4. Владеть методикой проектирования, организации и анализа на уровне подразделения (участка) логистической системы управления запасами и распределительных каналов.

ПК 1.5. Владеть основами оперативного планирования и организации материальных потоков на производстве.

ПК 2.1. Участвовать в разработке инфраструктуры процесса организации снабжения и организационной структуры управления снабжением на уровне подразделения (участка) логистической системы с учетом целей и задач организации в целом.

ПК 2.2. Применять методологию проектирования внутрипроизводственных логистических систем при решении практических задач.

ПК 2.3. Использовать различные модели и методы управления запасами.

ПК 2.4. Осуществлять управление заказами, запасами, транспортировкой, складированием, грузопереработкой, упаковкой, сервисом.

ПК 3.1. Владеть методологией оценки эффективности функционирования элементов логистической системы.

ПК 3.2. Составлять программу и осуществлять мониторинг показателей работы на уровне подразделения (участка) логистической системы (поставщиков, посредников, перевозчиков и эффективность работы складского хозяйства и каналов распределения).

ПК 3.3. Рассчитывать и анализировать логистические издержки.

ПК 3.4. Применять современные логистические концепции и принципы сокращения логистических расходов.

ПК 4.1. Проводить контроль выполнения и экспедирования заказов.

ПК 4.2. Организовывать прием и проверку товаров (гарантия получения заказа, проверка качества, подтверждение получения заказанного количества, оформление на получение и регистрацию сырья); контролировать оплату поставок.

ПК 4.3. Подбирать и анализировать основные критерии оценки рентабельности систем складирования, транспортировки.

ПК 4.4. Определять критерии оптимальности функционирования подразделения (участка) логистической системы с учетом целей и задач организации в целом.

#### **1.4 Количество часов на изучение программы дисциплины**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 152 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 76 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 76 часов.



## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	152
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе:	76
практические занятия	76
Самостоятельная работа обучающегося (всего), в том числе:	76
скоростно-силовые упражнения; бег с отягощением; бег по пересеченной местности; изучение правил соревнований; подготовка к сдаче ГТО; упражнения на гибкость; строевые упражнения; совершенствование техники ходьбы на лыжах; совершенствование техники передвижением коньковым шагом; изучение правил игры; упражнения на развитие координации; упражнения на развитие вестибулярного аппарата.	
Промежуточная аттестация 3-4 семестр в форме зачета	

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов
1	2	3
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание</b>	24
	<b>Практические занятия</b> 1 Техника безопасности по легкой атлетике 2 Техника бега на короткие дистанции (100м.) 3 Кроссовая подготовка 4 Обучение прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» 5 Обучение техники передачи эстафетной палочки в зоне 6 Метание утяжеленного предмета (граната 700г.).	12
	<b>Самостоятельная работа</b>	12
	скоростно-силовые упражнения; бег с отягощением; бег по пересеченной местности; строевые упражнения; упражнения на развитие координации; упражнения на развитие вестибулярного аппарата.	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	<b>Содержание</b>	16
	<b>Практические занятия</b> 7 Техника безопасности на уроке гимнастики. Обучение акробатическим упражнениям 8 Обучения упражнениям на брусках 9 Обучение опорному прыжку (согнув ноги) 10 Закрепление опорного прыжка	8
	<b>Самостоятельная работа</b>	8
	скоростно-силовые упражнения; упражнения на гибкость; упражнения на развитие координации; упражнения на развитие вестибулярного аппарата.	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>	<b>Содержание</b>	12

	<b>Практические занятия</b>	6
	11 Техника безопасности на уроке по волейболу. Совершенствование владением мячом в волейболе. Учебно-тренировочная игра в волейбол. 12 Прием мяча сверху. Учебно-тренировочная игра в волейбол 13 Прием мяча снизу. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
	<b>Самостоятельная работа</b>	6
	изучение правил игры; упражнения на развитие координации; упражнения на развитие вестибулярного аппарата.	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание</b>	24
	<b>Практические занятия</b>	12
	14 Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые приемы на лыжах 15 Изучение и совершенствование техники передвижения на лыжах 16 Изучение и совершенствование техники подъемов, спусков и торможения 17 Изучение совершенствование преодоление препятствий. Зачет 18 Одновременный одношажный ход на лыжах. Совершенствование подъемов на лыжах 19 Попеременный двухшажный ход. Совершенствование поворотов на лыжах	
	<b>Самостоятельная работа</b>	12
	скоростно-силовые упражнения; бег с отягощением; бег по пересеченной местности; изучение правил соревнований; совершенствование техники ходьбы на лыжах; совершенствование техники передвижением коньковым шагом.	
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>	<b>Содержание</b>	20
	<b>Практические занятия</b>	10
	20 Техника безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование ведения мяча. Изучение и совершенствование техники игры в нападении 21 Совершенствование передач в паре. Броски в кольцо, со средней дистанции 22 Совершенствование передач мяча в движении. Изучение и совершенствование техники игры в защите 23 Броски в кольцо из-под кольца с двух шагов. Элементы тактики игры в защите (зонная, личная). Двухсторонняя игра 24 Элементы тактики игры в нападении. Сдача нормативов по баскетболу. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	

	<b>Самостоятельная работа</b>	10
	<p>скоростно-силовые упражнения;          бег с отягощением;          изучение правил игры;          упражнения на развитие координации;          упражнения на развитие вестибулярного аппарата.</p>	
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>	<b>Содержание</b>	24
	<b>Практические занятия</b>	12
	<p>25 Техника безопасности на уроках гимнастики.          26.Комплекс акробатических упражнений          27 Упражнения на брусьях          28 Наклон вперед(см.) стоя на скамье          29 Сдача ГТО          30 Общеразвивающие упражнения и их последовательность</p>	
	<b>Самостоятельная работа</b>	12
	<p>скоростно-силовые упражнения;          подготовка к сдаче ГТО;          упражнения на гибкость;          упражнения на развитие координации;          упражнения на развитие вестибулярного аппарата.</p>	
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание</b>	32
	<b>Практические занятия</b>	16
	<p>31 Техника бега на короткие дистанции по прямой. (100м)          32 Техника бега на 400 и 800м(юн.),200 и400(дев.)          33 Эстафетный бег 4x400м          34 Прыжки в длину с места          35 Прыжки в длину с разбега          36. Подготовка к сдаче ГТО          37. Бег по пересеченной местности.          38 Метание гранаты 500гр.(дев),700 гр.(юн). Зачет.</p>	
	<b>Самостоятельная работа</b>	16
	<p>скоростно-силовые упражнения;          бег с отягощением;          бег по пересеченной местности;</p>	

	строевые упражнения; упражнения на развитие координации; упражнения на развитие вестибулярного аппарата.	
		<b>Всего 152</b>

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины осуществляется при наличии спортивного зала, тренажерного зала, многофункционального спортивного комплекса.

Оборудование:

секундомеры, рулетки, грабли, гранаты, флажки, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, (сетки для волейбола, баскетбола, футбола), гимнастические маты, брусья, турник, скамейки гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, подкидной мостик, свистки, лыжный инвентарь, мази лыжные, гири, гантели, скакалки, штанги, мячи для тенниса большого, теннисный стол, ракетки, шарик теннисные, сетки теннисные.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Физическая культура: учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 19-е изд., стер.. - Москва: Академия, 2018. - 176 с. - ISBN 978-5-4468-7250-3.
2. Физическая культура: учебник и практикум для сред. проф. образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/448769>.

Дополнительные источники:

4. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва: Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/453245>.
5. Ягодин В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Юрайт, 2019. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/442510>.

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Контроль результатов освоения дисциплины

Осуществляется преподавателем в процессе проведения и оценки практических занятий следующими методами:

- тестирование;
- устный опрос;
- доклад
- принятие нормативов
- оценка самостоятельной работы

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы оценки</b>
<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Умения:</b>	
У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Принятие нормативов. Оценка самостоятельной работы
<b>Знания:</b>	
З1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос Тестирование Доклад Оценка самостоятельной работы
З2 Основы здорового образа жизни	Устный опрос Тестирование Доклад Оценка самостоятельной работы

## 4.2 Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания для каждого результата обучения по дисциплине

Результаты обучения (на основе обобщенных компетенций)	Предмет оценки (продукт или процесс)	Показатель оценки	Критерии оценки	Шкала оценки	
				Академическая оценка	Уровень сформированности профессиональных компетенции
<b>ЗНАТЬ:</b> 31 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 Основы здорового образа жизни	Устный опрос	Содержание, полнота ответа (объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме), правильная (логическая) последовательность изложения материала	Обучающийся ответил на все вопросы, допустил не более 1 незначительной ошибки в ответе	Отлично	Высокий
			Обучающийся ответил почти на все вопросы, допустил не более 2 незначительных ошибок	Хорошо	Средний
			Обучающийся ответил не на все вопросы, но в тех, на которые дал ответ не допустил ошибки или при ответе на вопросы допустил 1-2 грубые ошибки	Удовлетворительно	Низкий
			Обучающийся ответил менее чем на половину вопросов, или допустил более 3 грубых ошибок и несколько незначительных	Неудовлетворительно	Не сформированы
	Тестирование	Результаты тестирования	Обучающийся ответил на 85-100 % вопросов	Отлично	Высокий
			Обучающийся ответил на 70-84 % вопросов	Хорошо	Средний
			Обучающийся ответил на 51-69 % вопросов	Удовлетворительно	Низкий
			Обучающийся ответил на 0-50 % вопросов	Не удовлетворительно	Не сформированы
	Доклад	Содержание доклада, полнота раскрытия материала по выбранной теме	Работа (доклад) подробно и полно освещает выбранную тему, её структура логична, дополнена при необходимости визуальным материалом (таблицы, схемы, диаграммы). Приведены статистические данные по теме. Свободно владеет материалом по выбранной теме. Отвечает на все вопросы	Отлично	Высокий



			Работа (доклад) достаточно подробно освещает заявленную тему, её структура логична, дополнена при необходимости визуальным материалом (таблицы, схемы, диаграммы). Достаточно хорошо владеет материалом по выбранной теме. Отвечает на все вопросы, но с небольшой неточностью	Хорошо	Средний
			Работа (доклад) недостаточно подробно освещает заявленную тему, её структура выстроена недостаточно логично, недостаточно дополнена визуальным материалом (при необходимости). В подобранном материале есть неточности, ошибки. Владеет только основными аспектами по выбранной теме. Отвечает на вопросы неуверенно, допускает несколько незначительных ошибок.	Удовлетворительно	Низкий
			Работа (реферат, доклад) освещает не в полном объеме заявленную тему (не все вопросы темы раскрыты), структура работы не логична. Работа недостаточно дополнена визуальным материалом (при необходимости). В подобранном материале достаточно грубые ошибки. Не владеет материалом по выбранной теме, не отвечает на вопросы.	Не удовлетворительно	Не сформированы
<b>УМЕТЬ:</b> У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практическое занятие	Правильность, точность выполнения заданий практического занятия	Обучающийся правильно выполнил все задания практического занятия, правильно оформил полученные результаты, грамотно и точно ответил на все контрольные вопросы	Отлично	Высокий
			Обучающийся выполнил все задания практического занятия, но с 1-2 неточностями или незначительной ошибкой, правильно оформил полученные результаты, достаточно полно ответил на все контрольные вопросы, возможно с 1-2 неточностями. В работе не допущены грубые ошибки	Хорошо	Средний
			Обучающийся выполнил не все задания практического занятия (правильно выполнено более половины заданий), или выполнил все, но с несколькими неточностями или 1-2 грубыми	Удовлетворительно	Низкий

			ошибками, правильно оформил полученные результаты, не достаточно полно ответил на контрольные вопросы, возможно с неточностями и грубыми ошибками		
			Обучающийся не выполнил более половины заданий практического занятия, или выполнил с несколькими, грубыми ошибками, не правильно оформил полученные результаты, не ответил на более половины контрольных вопросов	Не удовлетворительно	Не сформированы

### 4.3. Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, сек	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
			17	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
			17	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	9-10	4	18	13-15	6

#### 4.4 Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка		
	“5”	“4”	“3”
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест - челночный бег 310 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

#### 4.5 Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка		
	“5”	“4”	“3”
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест - челночный бег 310 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5