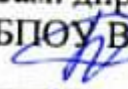


бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Вологодской области
«Череповецкий металлургический колледж имени академика И.П. Бардина»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
БПОУ ВО «ЧМК»

И.А. Кудрявцева
« 31 » августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт
промышленного оборудования (по отраслям)

2020 г.

Рабочая программа разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки российской Федерации от 09 декабря 2016 г. № 1580, примерной программы по дисциплине «Физическая культура», разработанной в ГАПОУ СО «Верхнесалдинский авиаметаллургический техникум» и имеющей экспертное заключение Федерального учебно-методического объединения по УГС 15.00.00 Машиностроение.

Организация-разработчик:

бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области «Череповецкий металлургический колледж имени академика И.П. Бардина»

Разработчики:

Смирнова И.В., преподаватель колледжа

Рекомендована цикловой комиссией «Общие гуманитарные дисциплины и ОБЖ»,
протокол № 1 от 31.08.2020 г.
Председатель ЦК Скачкова /Е.В.Скачкова/

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5. ПРИЛОЖЕНИЕ А	18
6. ПРИЛОЖЕНИЕ Б	19

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – образовательная программа) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям).

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

учебная дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

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

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности;
- средства профилактики перенапряжения

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает **общую компетенцию:**

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

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Объем образовательной программы составляет 172 часа,

в том числе:

- работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем – 8 часов
- самостоятельная работа обучающихся - 164 часа

1.5. Используемые современные образовательные технологии в реализации рабочей программы учебной дисциплин

В реализации рабочей программы на учебных занятиях используются современные образовательные технологии: информационно-развивающие технологии, информационно-коммуникационные и личностно-ориентированные технологии обучения и воспитания.

1.6. Организация образовательного процесса с использованием элементов дистанционного обучения

При организации учебного процесса с использованием элементов дистанционного обучения при освоении ОГСЭ.04 Физическая культура рекомендуется использовать следующие дистанционные образовательные технологии:

- кейс – технологии, представленные при применении разнообразными средствами обучения:
 - ✓ методическими указаниями по выполнению практических работ и учебных проектов;
 - ✓ учебно-практическими разработками с тестами или вопросами для самоконтроля и контроля;
 - ✓ компьютерными электронными учебниками или обучающими программами;
 - ✓ мультимедийными материалами.
- интернет – технологии, в том числе компьютерные сетевые технологии с использованием учебников из электронных образовательных библиотек.

При использовании данных образовательных технологий допускается сочетание основных их видов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Объем образовательной программы	172
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	8
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	6
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	164
Промежуточная аттестация в форме: Зачета во 2, 4, 6 семестрах дифференцированного зачета в 8 семестре	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины « Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень усвоения	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	5
1 курс 2 семестр		54		
Раздел 1. Основы физической культуры		16		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Выполнение сообщения или презентации по одной из выбранных тем: Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Значение дисциплины «Физическая культура» в программе подготовки студентов по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям). Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями. Компоненты здорового образа жизни. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы</p>	16	2	ОК 08

	организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.			
Раздел 2. Легкая атлетика		37,5		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Практические занятия	0,5	2,3	ОК 08
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 30 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 60 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Развитие быстроты в беге на 30 м, 100 м, 500 м. 2. Техника прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств в прыжках в длину	12	3	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Практические занятия	0,5	2	ОК 08
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)			

	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Оздоровительный бег и ходьба 20-40 минут Подготовка к бегу на 3000 м, 5000 м	12		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Метание снарядов	Практические занятия	0,5	2,3	ОК 08
	Выполнение контрольного норматива: бег 1000 метров на время. Выполнение К.Н.: 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши Техника метания гранаты Метание гранаты на дальность, контрольный норматив			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Развитие специальной выносливости в беге на 1000, 2000 метров. Развитие скоростно-силовых качеств в метании спортивных снарядов	12	3	
	Зачет	0,5		
	2 курс 4 семестр	50		
Раздел 3. Баскетбол				
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Правила баскетбола	Практические занятия	0,5	2	ОК 08
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе			
	Самостоятельная работа обучающихся	12	3	
Отработка технических приемов 1. Техника безопасности правила игры баскетбол. 2. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места				
Тема 3.2. Техника выполнения	Практические занятия	0,5	2	ОК 08
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча			

ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения - 2 шага – бросок»			
	Самостоятельная работа обучающихся	12	3	
	Отработка технических приемов Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок»			
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча. Тактика игры в защите	Практические занятия	0,5	2	ОК 08
	Выполнение контрольных нормативов: штрафной бросок, «ведение – 2 шага – бросок», передачи мяча, челночный бег с баскетбольным мячом Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста			
	Самостоятельная работа обучающихся	12	3	
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре			
Тема 3.4. Совершенствова ние техники владения баскетбольным мячом. Тактика игры в нападении	Самостоятельная работа обучающихся	12	3	ОК 08
	1. Техника владения баскетбольным мячом 2. Тактика игры в нападении			
	Зачет	0,5		
3 курс 6 семестр		38		
Раздел 4. Волейбол		20		
Тема 4.1.	Практические занятия	1	2	ОК 08

Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Отработка технических приемов 1. Техника безопасности и правила игры волейбол. 2. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	9	3	
Тема 4.2. Техника верхней подачи и приёма после неё	Самостоятельная работа обучающихся Отработка технических приемов. Развитие физических качеств в спортивной игре 1. Техника верхней подачи и приёма после неё	9	2	ОК 08
Тема 4.3. Техника Прямого нападающего удара	Самостоятельная работа обучающихся Отработка технических приемов. Развитие физических качеств в спортивной игре 1. Техника прямого нападающего удара	9	2	ОК 08
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Практические занятия Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.	0,5	2	ОК 08

	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Отработка технических приемов. Развитие физических качеств в спортивной игре 1. Техника прямого нападающего удара	9	3	
	Зачет	0,5		
4 курс 8 семестр		30		
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		22,5		
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Самостоятельная работа обучающихся	6	3	ОК 08
	1. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой 2. Техника коррекции фигуры 3. Развитие профессионально значимых двигательных навыков			
	Практические занятия			
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней или производственной гимнастики. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой Контрольный норматив: жим штанги, сгибание-разгибание рук в упоре на брусках, удержание угла в упоре на брусках	0,5	2,3	ОК 08
Тема 5.2. Гиревой спорт	Самостоятельная работа обучающихся	4	3	ОК 08
	Техника толчка и рывка гири. Силовое двоеборье			
	Техника толчка и рывка гири. Силовое двоеборье			
Тема 5.3. Настольный теннис	Самостоятельная работа обучающихся Настольный теннис. Учебно-тренировочные игры. Развитие ловкости	4	3	
Тема 5.4. Виды	Самостоятельная работа обучающихся	8	3	ОК 08

	Дифференцированный зачет	0,5	2,3	
Промежуточная аттестация	Зачет 2, 4, 6 семестры Дифференцированный зачет 8 семестр	1,5 ч 0,5 ч		
	Итого:	172		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1-ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2-репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3-продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрен *спортивный комплекс*, включающий спортивный зал, зал аэробики или тренажёрный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжная база с лыжехранилищем, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020 ЭБС «Юрайт»

Дополнительные источники

1. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учеб. пособие для СПО / С.Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 173 с. – (Серия: Профессиональное образование). [Электронный ресурс]. ЭБ «Юрайт»
2. Жданкина Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учеб. пособие для СПО/Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под науч. ред. С.В. Новаковского. – М.: Издательство Юрайт, 2020; Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та. – 125 с. (Серия: Профессиональное образование). [Электронный ресурс]. ЭБ «Юрайт»
3. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Блиневский, С. К. Рябина. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 424 с. Серия: Профессиональное образование. [Электронный ресурс]. ЭБ «Юрайт»
4. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учеб. пособие для СПО/ В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 253 с. - (Серия: Профессиональное образование). [Электронный ресурс]. ЭБ «Юрайт»

Интернет-ресурсы

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - www.school-collection.edu.ru
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации) – <https://www.minsport.gov.ru/>
3. Российский общеобразовательный портал - www.school.edu.ru
4. Российский портал открытого образования – <http://window.edu.ru/>
5. Федеральный портал "Российское образование" - www.edu.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета в конце 4, 6, 8 семестров, задания к которому рассматриваются на заседании цикловой комиссии и утверждаются заместителем директора по УР.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся на первом занятии по дисциплине.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля создается фонд оценочных средств, которые включает в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям оценки результатов подготовки.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
умения: <ul style="list-style-type: none">использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельностипользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. Дифференцированный зачет
знания: <ul style="list-style-type: none">роль физической культуры в	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

<p>общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> • основы здорового образа жизни; • условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) • средства профилактики перенапряжения 	Дифференцированный зачет
---	--------------------------

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой.

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно

На этапе промежуточной аттестации по медиане качественных оценок индивидуальных образовательных достижений определяется интегральная оценка уровня подготовки по учебной дисциплине.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Учебные нормативы по физической культуре для юношей

Вид задания	Оценка в баллах								
	2 курс 3-4 сем.			3 курс 5-6 сем.			4 курс 8 сем.		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1. Бег 30 м (сек)	4.4	5.0	5.5	4.3	4.9	5.3	4.2	4.8	5.5
2. Бег 100м (сек)	14.0	14.6	15.0	13.8	14.5	14.8	13.6	14.0	14.6
3. Прыжки в длину с места (см)	230	210	190	240	215	200	245	220	200
4. Бег 2000м (мин)	8.40	9.20	10.00	8.30	9.00	9.30	8.20	8.50	9.20
5. Бег 3000м (мин)	14.00	15.00	16.00	13.20	14.30	15.20	13.00	14.00	15.00
6. Передачи мяча на месте за 30 сек. (количество раз)	35	33	28	37	34	30	38	35	30
7. Штрафной бросок из десяти (количество раз)	6	5	4	7	6	5	8	6	5
8. Подтягивание на перекладине (количество раз)	12	9	7	14	10	8	15	11	9
9. Удержание угла на параллельных брусьях (сек.)	7	5	3	8	5	3	10	7	4
10. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (количество раз)	16	12	10	18	14	10	19	15	12
11. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	26.00	27.00	29.00	25.00	26.00	27.30	24.00	25.00	27.00
12. Верхняя прямая подача из десяти (количество раз)	6	5	4	7	6	5	8	7	6
13. Прямой нападающий удар из пяти (количество раз)	3	2	1	4	3	2	5	4	3
14. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	35	30	25	40	35	30	45	40	35
15. Прыжки со скакалкой за 30 сек.	78	70	65	85	80	75	85	75	70
16. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. (количество раз)	33	28	25	35	30	25	36	32	25
17. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	13	8	6	13	7	6	13	8	6
18. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 60 сек. (количество раз)	45	40	30	50	40	30	55	45	35
19. Метание спортивного снаряда весом 700гр.	32	28	25	37	34	27	40	35	30
20. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	35	30	25	40	35	30	45	40	30
21. Рывок гири (количество раз)	35	25	15	40	30	25	40	30	25
22. Верхняя передача над собой	30	25	20	35	30	25	40	35	30
23. Приём снизу (количество раз)	30	25	20	35	30	25	40	35	30
24. Бросок в движении из 5-ти	4	3	2	4	3	2	4	3	2
25. Прыжки со скакалкой за 1 минуту (количество раз)	130	110	100	140	120	110	145	120	110
26. Вис на согнутых руках (с.)	50	40	30	60	50	40	60	50	40
27. Челночный бег 5*10м (с.)	12.0	13.0	13.5	11.8	12.2	13.0	11.6	12.0	13.0
28. Челночный бег 3*10м (с.)	7.1	7.9	8.5	7.0	7.8	8.3	7.0	7.6	8.3
29. Челночный бег 10*10м (с.)	27.1	28.0	28.5	27.0	27.8	28.3	26.6	27.5	28.0
30. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.)	10	8	6	11	9	7	11.5	9	7
31. 6-минутный бег (м.)	1500	1300	1100	1600	1400	1200	1700	1500	1300
32. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз)	10	8	5	12	10	7	15	12	8
33. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	10	7	5	12	8	6	15	10	7

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Учебные нормативы по физической культуре для девушек

Вид задания	Оценка в баллах								
	2 курс 3-4 сем.			3 курс 5-6 сем.			4 курс 8 сем.		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1. Бег 30 м (сек)	4.9	5.5	6.0	4.8	5.4	5.8	4.7	5.3	5.6
2. Бег 100 м (сек)	16.5	17.0	17.5	16.0	16.8	17.0	15.8	16.0	16.5
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	170	160	190	175	165	190	175	165
4. Бег 2000 м (мин)	10.30	12.30	13.30	9.50	11.30	12.30	9.50	11.20	11.50
5. Передачи мяча на месте за 30 сек. (количество раз)	30	27	25	31	28	25	32	28	26
6. Штрафной бросок из десяти (количество раз)	4	3	2	5	4	3	6	5	4
7. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (количество раз)	19	13	11	20	15	10	20	16	12
8. Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	26.00	27.00	29.00	25.00	26.00	27.30	24.00	25.00	27.00
9. Верхняя прямая подача из десяти (количество раз)	5	4	3	6	5	4	7	6	5
10. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	16	10	9	16	10	9	16	10	9
11. Прямой нападающий удар из пяти (количество раз)	3	2	1	4	3	2	5	4	3
12. Прыжки со скакалкой за 30 сек	85	80	75	90	80	70	95	90	75
13. Прыжки со скакалкой за 60 сек	130	110	100	135	115	110	140	120	115
14. Челночный бег 3*10	8.4	9.2	9.5	8.3	9.0	9.2	8.2	9.0	9.2
15. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	16	9	7	16	11	8	16	11	8
16. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	21	17	13	21	17	14	21	17	14
17. 6-ти минутный бег (м)	1300	1200	900	1400	1300	1000	1450	2300	1100
18. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	20	15	13	22	17	15	25	20	17
19. Бег 1000 м (мин, сек)	4.30	5.30	б/вр	4.20	5.30	б/вр	4.10	5.30	б/вр
20. Кросс на 3 км по пересеченной местности	б/вр	б/вр	б/вр	б/вр	б/вр	б/вр	б/вр	б/вр	б/вр
21. Верхняя передача волейбольного мяча над собой (количество раз)	25	20	15	30	25	15	35	25	15
22. Приём снизу (количество раз)	25	20	15	30	25	15	35	25	15
23. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз)	8	6	4	9	7	5	10	8	5
24. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10.5	6.5	5.0	11.0	7.0	5.0	11.5	8.0	6.0
25. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. (количество раз)	25	20	15	26	22	17	27	22	18
26. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 60 сек. (количество раз)	40	30	20	47	40	34	47	40	34
27. Выносливость. 6-минутный бег, м	1300 и выше	1050 - 1200	900 и ниже	1400 и выше	1100 - 1200	1000 и ниже	1450 и выше	1200 - 1250	900 и ниже