

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)
Аграрный колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

для студентов ТМ21 группы, обучающихся по специальности 35.02.16
Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования (утвержден 09.12.2016 № 1564) и учебного плана специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования, утвержденного Ученым советом ГАГУ (от 01.02.2021., протокол № 1).

Рабочая программа утверждена на заседании цикловой комиссии агрономии и технических специальностей 13 мая 2021 года, протокол № 11.

г. Горно-Алтайск, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО)

Организация-разработчик: Горно-Алтайский государственный университет, Аграрный колледж

Составитель: Кусков П. В.

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ПССЗ: Учебная дисциплина входит в цикл ОГСЭ.

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

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся будет **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)

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 160 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>160</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>160</i>
в том числе:	
лабораторные работы	*
практические занятия	<i>160</i>
контрольные работы	*
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	*
Консультаций	*
<i>Итоговая аттестация в форме - Зачета 1, 3, 5 семестрах. Дифференцированного зачета в 2, 4 семестрах</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

1 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег; Бег 100 м.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.	2	
	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2	
	Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	
	Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100м.	2	
	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	2	
	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.	4	
	Техника выполнения прыжков в длину с места.	2	
	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	2	
	Техника выполнения тройного прыжка.	2	
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2	
Раздел 2. Спортивные игры.			
Тема 1. Волейбол: передача мяча двумя руками сверху, прием мяча снизу двумя руками, верхняя прямая подача мяча, нападающий удар.	Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.	2	
	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	2	
	Выполнение ОРУ для развития выносливости	2	
	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств.	2	
	Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением	2	
	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. подача мяча по зонам.	2	
	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	
	Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	2	
	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	2	
	Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	2	
	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных	2	

	элементов техники.		
Тема 2 Мини-футбол	Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	2	
	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.	2	
	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2	
	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	2	
	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	2	
	Техника игры вратаря. Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря.	2	
	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2	
	Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат».	2	
Раздел 3. Лыжная подготовка			
Тема 1. Одновременные лыжные ходы, попеременные лыжные ходы, свободный стиль	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	2	
	Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км.	2	
	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	2	
	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	2	
	Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Прохождение дистанции.	2	
	Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами.	2	
Раздел 4. Гимнастика			
Тема 1 Строевые упражнения, комплекс УГГ	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	2	
	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	2	
	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	4	
	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	4	
	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	4	
	Всего	66	

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег; Бег 100 м.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.	2	
	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2	
	Техника бега на короткие и средние дистанции.	4	
	Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100м.	2	
	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	2	
	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.	4	
	Техника выполнения прыжков в длину с места.	2	
	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	4	
	Техника выполнения тройного прыжка.	2	
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2	
Раздел 2. Спортивные игры.			
Тема 1. Волейбол: передача мяча двумя руками сверху, прием мяча снизу двумя руками, верхняя прямая подача мяча, нападающий удар.	Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.	2	
	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	2	
	Выполнение ОРУ для развития выносливости	2	
	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств.	2	
	Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением	2	
	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	4	
	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	
	Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	2	
	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	2	
	Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	2	
	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	2	

Тема 2 Мини-футбол	Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	2	
	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.	2	
	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2	
	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	2	
	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	2	
	Техника игры вратаря. Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря.	2	
	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2	
	Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат».	2	
Раздел 3. Лыжная подготовка			
Тема 1. Одновременные лыжные ходы, попеременные лыжные ходы, свободный стиль	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	2	
	Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км.	2	
	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	2	
	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	2	
	Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Прохождение дистанции.	2	
	Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами.	2	
Раздел 4. Гимнастика			
Тема 1 Строевые упражнения, комплекс УГГ	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	2	
	Страховка и само страховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	2	
	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	4	
	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	4	
	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	4	
	Всего	72	

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег; Бег 100 м.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2	
	Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	
	Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100м.	2	
	Техника выполнения прыжков в длину с места.	2	
	Техника выполнения тройного прыжка.	2	
Раздел 2. Спортивные игры.			
Тема 1. Волейбол: передача мяча двумя руками сверху, прием мяча снизу двумя руками, верхняя прямая подача мяча, нападающий удар.	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	2	
	Выполнение ОРУ для развития выносливости	2	
	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств.	2	
	Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением	2	
	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	2	
	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	
	Всего	22	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности СПО 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования в Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений образовательного учреждения включены следующие помещения, которые должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам:

Ауд.№ 318. Спортивный зал

Оборудование: Бревно гимнастическое высокое 5 м., брусья гимнастические женские со стеклопластиковыми жердями, брусья спортивные, кольца гимнастические (на блоч. подвеске), конь с ручками (спортивный маховый), конь для прыжков, маты гимнастические, перекладина универсальная, сетка волейбольная, стойка волейбольная, табло электронное, шест гимнастический, щит баскетбольный, канат, сетка баскетбольная, измеритель высоты сетки, кассы для замены игроков, табло электронное, антенны для сетки, защита стоек волейбольная, карманы для антенн, волейбольная форма, монометр, мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный.

Спортивная площадка

Оборудование: Информационный щит, турник разноуровневый, шведская стенка, снаряд для прыжков в длину с места, рукоход, скамья для измерения уровня гибкости, скамья для пресса, упор для отжима, тренажер восемь перекладин

Ауд. № 03 Тренажерный зал

Оборудование: Бицепс «тренажер ноги», велотренажер, гак-машина, тренажер «грудь - сидя», тренажер «Комби», тренажер 1400, тренажер 406, штанга, штанга обр 130 кг, штанга тренировочная, тренажер «скамья для пресса», тренажер «WELDER 8525»

Раздевалки (м, ж)

Оборудование: скамьи

Лыжная комната

Оборудование: Лыжи, ботинки лыжные, лыжные палки теннисный стол, теннисные ракетки., сетки д/л настольного тенниса

Лыжная комната для горных лыж

Оборудование: Комплект горнолыжный, лыжи горные

Раздевалки (м, ж)

Оборудование: скамьи

Ауд. 321 Раздевалка

Оборудование: скамьи

Ауд. № 207 Компьютерный класс

Оборудование: Рабочее место преподавателя, посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся), ученическая доска,

компьютеры, мониторы, системные блоки, телевизор

Программное обеспечение: А) KasperskyEndpointSecurity для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ (госконтракт 0612\2 от 06.12.2016, госконтракт 2018ЕП-13 от 09.11.2018)

MS Windows (договор Tr000075134 от 20.02.2016, договор 10/20 от 27.02.2020)

MS Access (договор Tr000075134 от 20.02.2016, договор 10/20 от 27.02.2020)

MS Office (госконтракт 0377100000315000019-0020963-01 от 12.01.2016)

Компас-3D (договор ЗС-16-00121 от 08.11.2016)

SMART Notebook (госконтракт 0377100000316000022-0020963-01 от 20.12.2016)

КонсультантПлюс (бессрочный договор от 27.05.1999)

FreePascal (свободная лицензия GNU GPL)

SweetHome 3D (свободная лицензия GNU GPL)

Inkscape (свободная лицензия GNU GPL)

LibreOffice (свободная лицензия Mozilla Public License)

Adobe Reader (лицензия Freeware)

Internet Explorer/Edge (ПОВ составе MS Windows)

Google Chrome (лицензия Freeware)

Firefox (свободная лицензия GNU GPL)

Яндекс.Браузер (лицензия Freeware)

7-Zip (свободная лицензия GNU GPL)

NVDA (свободная лицензия GNU GPL)

Moodle (свободная лицензия GNU GPL)

Б) Налогоплательщик ЮЛ (лицензия Freeware)

В) SimTT Car Simulator (Договор 21 от 15.04.2013)

Панорама (Договор У-02-02/09 от 02-02-2009)

IDC4 PlusTruck (Госконтракт 0512/1 от 05.12.2016)

MapInfoProfessional пробная версия (лицензия Freeware на 30 дней)

Ауд. № 209 Компьютерный класс

Оборудование: Рабочее место преподавателя, посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся), ученическая доска, компьютеры: мониторы, системные блоки.

Программное обеспечение: А) KasperskyEndpointSecurity для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ (госконтракт 0612\2 от 06.12.2016, госконтракт 2018ЕП-13 от 09.11.2018)

MS Windows (договор Tr000075134 от 20.02.2016, договор 10/20 от 27.02.2020)

MS Access (договор Tr000075134 от 20.02.2016, договор 10/20 от 27.02.2020)

MS Office (госконтракт 0377100000315000019-0020963-01 от 12.01.2016)

SmartNotebook (госконтракт 0377100000316000022-0020963-01 от 20.12.2016)

КонсультантПлюс (бессрочный договор от 27.05.1999)

FreePascal (свободная лицензия GNU GPL)
GIMP (свободная лицензия GNU GPL)
Inkscape (свободная лицензия GNU GPL)
SweetHome 3D (свободная лицензия GNU GPL)
LibreOffice (свободная лицензия Mozilla Public License)
Adobe Reader (лицензия Freeware)
Internet Explorer/Edge (Повсоставе MS Windows)
Google Chrome (лицензия Freeware)
Firefox (свободная лицензия GNU GPL)
Яндекс.Браузер (лицензия Freeware)
7-Zip (свободная лицензия GNU GPL)
МойОфис (договор без номера от 19.03.2018)
NVDA (свободная лицензия GNU GPL)
Moodle (свободная лицензия GNU GPL)
B) MapInfoProfessional пробная версия (лицензия Freeware на 30 дней)
ArcView GIS (Договор 61/1/3 от 08.12.2014)

Ауд. № 201. Компьютерный класс

Оборудование: Рабочее место преподавателя, посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся), ученическая доска, компьютеры, мониторы, системные блоки

Программное обеспечение: KasperskyEndpointSecurity для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ (госконтракт 0612\2 от 06.12.2016, госконтракт 2018ЕП-13 от 09.11.2018)

MS Windows (договор Tr000075134 от 20.02.2016, договор 10/20 от 27.02.2020)

MS Access (договор Tr000075134 от 20.02.2016, договор 10/20 от 27.02.2020)

MS Office (госконтракт 0377100000315000019-0020963-01 от 12.01.2016)

КонсультантПлюс (бессрочный договор от 27.05.1999)

FreePascal (свободная лицензия GNU GPL)

GIMP (свободная лицензия GNU GPL)

Python (свободная лицензия GNU GPL)

LibreOffice (свободная лицензия Mozilla Public License)

Adobe Reader (лицензия Freeware)

Internet Explorer/Edge (Повсоставе MS Windows)

Google Chrome (лицензия Freeware)

Firefox (свободная лицензия GNU GPL)

Яндекс.Браузер (лицензия Freeware)

7-Zip (свободная лицензия GNU GPL)

NVDA (свободная лицензия GNU GPL)

Moodle (свободная лицензия GNU GPL)

Стадион

Оборудование: Беговые и конькобежные дорожки, площадка для волейбола, поле для мини-футбола, площадка для баскетбола, футбольное поле.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. **Быченков, С. В.** Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын, . — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017. — 120 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

2. **Быченков, С. В.** Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы

обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений; тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Проверка ведения дневника самоконтроля Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях</p> <p>Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов</p>
Знания:	
<p>1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>2. основы здорового образа жизни.</p>	<p>Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</p> <p>Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий</p> <p>Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий</p>

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

№	Физические	Контрольно	Возрас	Оценка
---	------------	------------	--------	--------

п/п	способности	е упражнение (тест)	т, лет	Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1– 4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9– 5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0– 4,7	5,2	4,8	5,9– 5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0– 7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3– 8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9– 7,5	8,1	8,4	9,3– 8,7	9,6
3	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

Составитель:

Председатель ЦК агрономии
и технических специальностей



П. В.Кусков



Н.Г. Алексеева