

**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Иркутской области
«Иркутский колледж экономики, сервиса и туризма»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

2016 г.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Иркутский колледж экономики, сервиса и туризма»

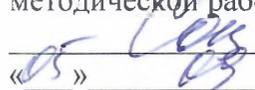
Разработчик:

Виноградов С.П., преподаватель ГАПОУ ИКЭСТ

Программа учебной дисциплины разработана ГАПОУ ИКЭСТ в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности **43.02.11 Гостиничный сервис** (далее – ФГОС)

Одобрена методической комиссией
Председатель: 
« 05 » 09 2016 г.

Согласовано:
Заместитель директора по учебной работе
 Т.И. Сарнавская
« 05 » 09 2016 г.

Согласовано:
заместитель директора по научно-методической работе
 Т.Д. Соколова
« 05 » 09 2016 г.

Рассмотрена на заседании НМС
Протокол № 2 от 15.09.2016

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5. ПРИЛОЖЕНИЕ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы образовательного учреждения в соответствии с ФГОС по специальности СПО 43.02.11 «Гостиничный сервис»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основании рабочего учебного плана.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к ОГСЭ (общий гуманитарный социально экономический цикл)

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека
- Основы здорового образа жизни

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 216 часа, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 8 часов; самостоятельная работа 208 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)	216
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	208

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни, техника безопасности	Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культуры.	16	2,3
	1 Основы здорового образа и стиля жизни, техника безопасности. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Сущность и ценности физической культуры. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Дисциплина «Физическая культура» в системе начального профессионального образования. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и открытых спортивных площадок).	4	
	2 Практическое занятие Освоение комплексов дыхательных упражнений, освоение комплексов упражнений для коррекции зрения. Освоение комплексов упражнений для снижения массы тела.	3	
	3 Практическое занятие Проведения студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	1 Подготовка доклада «основы здорового образа жизни», «социально биологические основы физической культуры»		
	2 Подготовка доклада «Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры»	3	
Раздел 2. Учебно-практические основы			

Формирования физической культуры личности				
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты. Силы . выносливости . гибкости. Координационных способностей . Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств . Особенности физической и функциональной подготовленности.	18	2,3	
	1 Практическое занятие Выполнение комплексов упражнений для развития выносливости. Выполнения комплексов упражнений для развитие силы.			3
	2 Практическое занятие Выполнение комплексов упражнений для развития гибкости.	3		
	Самостоятельная работа обучающихся	3		
	1 Совершенствование техники упражнения упор присев упор лежа			
	2 Совершенствование техники упражнения прыжки через планку	3		
	3 Совершенствование техники упражнения подтягивание в висе (юноши), подтягивание в висе стоя (девушки)	3		
	4 Совершенствование техники упражнения поднимание-опускание туловища	3		
	Тема 2.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. Эстафетный бег. Техника прыжков в длину. Техника метания гранаты и толкания ядра. Техника спортивной ходьбы.	37	2,3
		Самостоятельная работа обучающихся		
1 совершенствование техники низкого старта, стартового разгона до 40 м., бега по дистанции, финиширования				
2 совершенствование Техника бега на короткие дистанции		3		
3 совершенствование техники бега на 100 м		3		
4 совершенствование техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м;		3		
5 совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования		3		
6 совершенствование техники бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки)		3		
7 совершенствование техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки)		3		
8 совершенствование техники метания гранаты девушки 500гр., юноши 700гр		3		
9 Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» «согнув ноги».		3		
10 Совершенствование техники метания гранаты		3		
11 Совершенствование техники толкания ядра		3		
12 Совершенствование техники спортивной ходьбы	3			
Тема 2.3.	Содержание учебного материала	28	2,3	

Спортивные игры Баскетбол	Техника ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, Техника бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника, техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание), Тактика нападения . Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Техничко-тактическая подготовка.			
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Подготовка фрагмента занятия по баскетболу		
	2	Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	3	
	3	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	3	
	4	Совершенствование техники бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника	3	
	5	Совершенствование техники защиты	3	
	6	Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчива, стартовая, основная, неустойчивая), перемещения (бег, скачек вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град), остановки (переворот назад, бросок, полет, перекат).	3	
	7	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.	3	
	8	Изучение правил игры по баскетболу- Официальные правила баскетбола 2017	3	
9	Изучения механики судейства для двух судей - Официальные правила баскетбола 2017	3		
Тема 2.4. Спортивные игры Волейбол	Содержание учебного материала		30	2,3
	Техника перемещений . Техника владения мячом. Техника противодействия. Техника нападающего удара. Техника блокирования. Тактика нападения, тактика защиты. Индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Техничко-тактическая подготовка.			
	Самостоятельная работа обучающихся		3	
	1	Подготовка фрагмента занятий по волейболу		
	2	Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая	3	
	3	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину)	3	
	4	Совершенствование приема мяча сверху двумя руками с падением на спину, на бедро спину, в прыжке	3	
	5	Совершенствование приема мяча снизу одной рукой с падением	3	
	6	Совершенствование приема мяча после подачи, после нападающего удара	3	
7	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками (впереди корпуса, сбоку, от тела, с падением и переворотом)	3		

	8	Совершенствование техники одиночного, двойного блокирования	3	
	9	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите	3	
	10	Изучение правил игры по волейболу – Официальные волейбольные правила ФИВБ.	3	
Тема 2.5 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала			2,3
	Техника попеременных и одновременных классических ходов. Техника преодоления Подъемов спусков, и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок.		18	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Совершенствование техники попеременно двушажного хода, попеременно четырехшажного хода	3	
	2	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода	3	
	3	Совершенствования техники перехода с хода на ход	3	
	4	Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах разными способами . Совершенствование техники торможения на лыжах разными способами	3	
	5	Совершенствование техники преодоления подъёмов на лыжах разными способами	3	
6	Освоение техники преодоления препятствий на лыжах	3		
Тема 2.6 атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		27	2,3
	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами .Общеразвивающие упражнения со снарядами и на снарядах.			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	3	
	2	Совершенствование комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	3	
	3	Совершенствование комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений	3	
	4	Совершенствование комбинаций упражнений с собственным весом.	3	
	5	Совершенствование комбинаций упражнений стретчинга	3	
	6	Совершенствование комбинаций упражнений с различными мячам, гимнастическими палками	3	
	7	Совершенствование комбинаций упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами	3	
8	Совершенствование комбинаций упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах	3		
9	Теоретический раздел Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	4		
Раздел 3				

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка) в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивых к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Классификации видов спорта по ППФП А. Б. Гандельсман и К. М. Смирнов	27		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	2,3	
	1	Выполнение комплексов дыхательных упражнений	3	
	2	Выполнение комплексов утренней гимнастики	3	
	3	Выполнение комплексов упражнений для коррекции зрения	3	
	4	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки	3	
	5	Выполнение комплексов упражнений со стулом	3	
	6	Выполнение комплексов упражнений для кистей рук	3	
	7	Составление и выполнение комплексов упражнений для физкультминуток и физкультпауз	3	
	8	Составление конспекта «Классификация ППФП по А. Б. Гандельсман и К. М. Смирнова»	3	
9	Подготовка фрагмента ППФП	3		
Тема 3.2. Военно-Прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала Строевая подготовка. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приемы борьбы: стойки, падения, само страховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приемы, приемы защиты. Тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, пере лазание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижения по узкой опоре. Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приемы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.	12		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	2,3	
	1	Освоение основных приемов борьбы: стойки, падения, падения, сама страховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приемы. Приемы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою.	3	
	2	Совершенствование строевых приемов	3	
	3	Совершение техники перелазания, прыжка в глубину. Соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре	3	
4	Освоение навыков обращения с оружием. Приемы стрельбы с прицеливанием по	3		

	неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.		
		Итоговое занятие (зачет)	2
		Всего:	216

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия (спортивный зал), (тренажерный зал), вспомогательные кабинеты, стадион
Оборудование учебного кабинета (спортивный зал):

- сетка волейбольная;
- стойки для крепления волейбольной сетки
- щиты баскетбольные с кольцами;
- гимнастическая стенка;
- перекладина гимнастическая;
- гимнастические скамейки;
- сектор для прыжков в высоту (площадка для разбега; место для приземления; стойки для установки планки)

Инвентарь:

- мячи баскетбольные №6,7;
- мячи волейбольные;
- вспомогательные фишки;
- палки гимнастические;
- обручи;
- мячи набивные;
- маты гимнастические;
- дорожки гимнастические;

Оборудование учебного кабинета № 05:

- тренажеры;
- гантели;
- штанги;
- экспандеры;

Оборудование стадиона

- беговая дорожка
- футбольное поле 50x25
- баскетбольная площадка (два щита с кольцами)
- сектор для прыжков в длину (дорожка для разбега, брусок отталкивания; яма с песком для приземления)
- полоса препятствий

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Баршай В. М. Гимнастика [Текст]: Учебник / В. М. Баршай. - М.: Феникс, 2011. – 314стр.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура [Текст]: Учебное пособие / Ю.И.Евсеев. – М.: Феникс, 2010. – 444стр.

3. Железняк Ю. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения [Текст]: Учебник для ВУЗов/ Ю.Железняк, Ю. Портнов, В. Савин. - М.: Academia, 2010.-379с.
4. Жилкин А.Ю. Легкая атлетика [Текст]: Учеб. пособие для студ. ВУЗов / А.Ю. Жилкин . – М.: Академия, 2008. – 464 стр.
5. Кремнев И. Атлетическая гимнастика [Текст] / Кремнев И. – М.: Феникс, 2011. – 286 стр.
6. Нестеровский Д. Баскетбол. Теория и методика обучения [Текст] / Д. Нестеровский. - М.: Academia, 2010.- 480с.

Дополнительные источники:

1. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания [Текст]: Учебное пособие для студентов средних пед. учебных заведений/ О.Н.Антонова, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 1999 – 234с.
2. Бишаева А.А. Физкультура – М.: ОИЦ "Академия", 2010.
3. Гатман Б. Все о тренировке юного баскетболиста [Текст] / Б. Гатман. – М.: АСТ Астрель, 2006. – 300с
4. Елизаров А.Н. Спортивные игры. Баскетбол с методикой преподавания [Текст]: методическое пособие / А. Н. Елизаров, С. В. Ершов. - Иркутск: ОГОУ СПО ИГПК№1, 2009
5. Железняк Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю.Д. Железняк – М.: Академия, 2001. – 520 с.
6. Жилкин А. И. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2005
7. Загорский Б.И. Физическая культура [Текст] / Б.И. Загорский – М.: Высшая школа, 1989. – 383 с.
8. Лотоненко А. Физическая культура и здоровье [Текст]: монография / А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьев.- М.: "Еврошкола", 2008.- 450с.
9. Официальные правила баскетбола 2010 [Текст]. – М.: Спорт Академ Пресс, 2010. – 111 с.
10. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания [Текст] / Ю.И. Портных – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 336
11. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура – М.: ОИЦ "Академия", 2010.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Анализ подготовки и проведения вводноподготовительной части урока (разминки)
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Оценка качества докладов по теме «Значение мышечной релаксации. Приемы самомассажа и релаксации»
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Самоанализ техники выполнения технически приемов в разделах: легкая атлетика, лыжная подготовка, гимнастика, спортивные игры, атлетическая гимнастика
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Экспертная оценка выполнения технически приемов в разделе легкая атлетика по тем «Прыжки в длину и высоту» и лыжная подготовка по теме «Подъемы спуски, препятствия»
выполнять приемы страховки и само страховки;	Экспертное наблюдение в ходе практических занятий
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Экспертная оценка выполнения групповых командных тактических действий в нападении и в защите в спортивных играх
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов (приложение 1,2)
использовать приобретенные знания и умения в подготовке к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	Оценка выполнения контрольных нормативов.
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья	Анализ подготовки и проведения Физкультпауз и Физкультминуток
использовать приобретенные знания и умения в	Анализ подготовки и участия в спортивных

практической деятельности и повседневной жизни для организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях	мероприятиях учебного заведения («День здоровья», «Молодость, красота, здоровье» Стритбол и тд.)
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни	Устный опрос по внеаудиторно самостоятельной работе на тему «Влияни физической культуры на практическую деятельность и повседневную жизнь дл активной творческой деятельности»
Знать:	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Устный опрос по внеаудиторно самостоятельной работе на тему «Влияни оздоровительных систем физическог воспитания на укрепление здоровья» «Профилактика профессиональны заболеваний занятиями физическо культурой», «Профилактика вредны привычек занятиями физической культурой» «Влияние физической культуры н продолжительность жизни»
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Экспертная оценка выполнения контрольны нормативов (приложение 1,2)
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Анализ составленных индивидуальны комплексов общеразвивающих упражнений,

Приложение 1

Контрольно-оценочные средства
по дисциплине «Физическая культура»

Показатели уровня подготовленности студентов (девушки)

№	Физические способности	Группа	Уровни физической подготовленности		
			низкий	средний	высокий
1	Скоростно-силовые Прыжок в длину с места	сильная	160	170	185
		средняя	155	160	170
		слабая	120	135	150
		средняя	90	100	115
		слабая	60	75	90
2	Скоростно-силовые Поднимание- опускание туловища 30 сек	сильная	16	18	22
		средняя	14	16	18
		слабая	12	14	26
3	Скоростно-силовые Упор присев-упор лежа 30 сек	сильная	18	20	22
		средняя	16	18	20
		слабая	12	14	16
4	Скоростно-силовые Бег 100 м на время	сильная	18.5	18.0	17.5
		средняя	19.5	19.0	18.5
		слабая	20.5	20.0	19.5
5	Выносливость Бег 500 м на время	сильная	3.10	3.05	3.00
		средняя	3.20	3.15	3.10
		слабая	3.35	3.30	3.25
6	Выносливость Бег 2000 м без учета времени	сильная	зачет	зачет	зачет
		средняя	зачет	зачет	зачет
		слабая	зачет	зачет	зачет
7	Подтягивание в висе стоя	сильная	28	33	38
		средняя	23	28	33
		слабая	18	23	28
8	Скоростная выносливость	сильная	41	49	54

Прыжки через планку высотой 30 см	средняя	35	41	49
	слабая	29	35	41

Приложение 2

Показатели уровня подготовленности студентов (юноши)

№	Физические способности	Группа	Уровни физической подготовленности		
			низкий	средний	высокий
1	Скоростно-силовые Прыжок в длину с места	сильная	220	230	235
		средняя	215	220	230
		слабая	200	205	215
2	Скоростно-силовые Поднимание- опускание туловища 30 сек	сильная	22	24	26
		средняя	20	22	24
		слабая	18	20	22
3	Скоростно-силовые Упор присев-упор лежа 30 сек	сильная	24	26	28
		средняя	22	24	26
		слабая	20	22	24
4	Скоростно-силовые Бег 100 м на время	сильная	16.7	16.5	16.0
		средняя	17.2	17.0	16.7
		слабая	17.5	17.2	17.0
5	Выносливость Бег 1000 м на время	сильная	5.00	4.50	4.40
		средняя	5.20	5.10	5.00
		слабая	5.50	5.40	5.30
6	Выносливость Бег 3000 м без учета времени	сильная	зачет	зачет	зачет
		средняя	зачет	зачет	зачет
		слабая	зачет	зачет	зачет
7	Подтягивание в висе	сильная	13	16	18
		средняя	8	10	13
		слабая	4	6	8
8	Скоростная выносливость Прыжки через планку высотой 30 см	сильная	54	57	63
		средняя	47	54	57
		слабая	41	49	54

