

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
СУДОМЕХАНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Судомеханического техникума

Г.И.Калмыкова

« 29 » 05 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок

Форма обучения: очная; заочная

Керчь, 2020г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок

Разработчик:

Преподаватель высшей категории

Преподаватель



Ю.М.Веремьев

Т.В.Мельникова

Программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии физического воспитания и спорта

Протокол № 9 от « 28 » 05 20 20 г.

Председатель ЦК




Ю.М.Веремьев

Программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии эксплуатации судового электрооборудования и энергетических установок

Протокол № 9 от « 28 » 05 20 20 г.

Председатель ЦК



А.В.Крайнов

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета Судомеханического техникума ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Протокол № 9 от « 28 » 05 20 20 г.

Согласовано

Зам. директора по УР



Г.Д.Химченко

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

1.4 В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» у обучающегося должны формироваться следующие общие компетенции:

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 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины «Физическое воспитание»

- для очной формы обучения

Максимальная учебная нагрузка обучающегося - 312 часов

В том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 156 часов

Самостоятельной работы обучающегося - 146 часов.

Консультации - 10

- для заочной формы обучения:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 312 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 4 часа;

самостоятельной работы обучающегося - 308 часов.

2 СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы базового уровня

Вид учебной работы	Объем часов	
	Очная форма	заочная форма
Максимальная учебная нагрузка (всего)	312	312
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), из них:	156	4
практические занятия	140	2
теоретические занятия	16	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего):	146	308
*консультаций	10	
Итоговая аттестация в форме зачета дифференцированный зачет		

* Количество часов, отведенное на консультации, приведено для групп численностью 25 человек (п. 7.11 ФГОС СПО по специальности 26.02.05 «Эксплуатация судовых энергетических установок»)

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Вводное занятие		
Раздел 1. Теоретические основы		
Тема: «Физическое воспитание в СПО»	Теоретическое занятие. Организация учебного процесса по физкультуре в колледже, требования к занимающимся, инструктаж по технике безопасности. Организация собственной деятельности, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	2
Раздел 2. Легкая атлетика	Учебно-тренировочные занятия.	
2.1 Обучение техники бега на короткие дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), обучение техники низкого старта, финиширования, повторный бег 6 по 30м.	4
2.2 Обучение техники метания гранаты	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений, подводящие и специальные упражнения для метания с места с 3-х 4-х шагов и с полного разбега. Кросс на 2 км ускорениями	4
2.3 Обучение техники прыжков в длину	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), обучение техники элементов прыжка в длину, повторный бег 8 по 30м.	2
2.4 Контрольное занятие	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений, приём контрольных нормативов по бегу на 100м. и прыжкам в длину.	2
2.5 Обучение техники бега на средние дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений, переменный бег 500м. через 500м. 4-ре раза. Прием контрольных нормативов по метанию гранаты.	2
2.6 Обучение техники бега по пересечённой местности	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений, кросс в $\frac{3}{4}$ силы девушки 3 км, юноши 5 км. ОФП. Бег 500+500м и спортивные игры	2
2.7 Развитие общей выносливости	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений, обучение техники бега на длинные дистанции. Спокойный бег 3-4 км. Подвижные игры	2
2.8 Бег на длинные дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений, обучение техники бега по пересечённой местности. Спокойный бег дев. 20 минут, юн. – 30 мин	2
2.9 Контрольные нормативы		4

Самостоятельная работа	ППФП и ОФП	20
<p>Раздел 3. Спортивные игры «Баскетбол»</p> <p>3.1 Обучение техники игры в нападении</p> <p>3.2 Обучение техники игры в защите</p> <p>3.3 Обучение тактики игры в нападении</p> <p>3.4 Обучение тактики игры в защите</p> <p>3.5 Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение перемещениям, бегу обычным и приставным шагом, владению мячом (передача и ловля мяча на месте и в движении; броски в корзину) Двусторонняя игра и практическое судейство.</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Перемещение в защитной стойке, техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита, перехваты, вырывание , выбивания мяча. Двусторонняя игра.</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Индивидуальные тактические действия игроков с мячом и без него. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной опеке. Двусторонняя игра.</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков в защите. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной защите. Двусторонняя игра.</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Приём контрольных норм: передача мяча от груди двумя руками ,одной от плеча , броски двумя сверху с места и в прыжке, штрафные броски.</p> <p>Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p>
<p>Раздел 1. Теоретические основы Тема: «Основы здорового образа жизни»</p>	<p>Теоретическое занятие. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой человека. Влияние вредных привычек на здоровье человека</p>	2
Самостоятельная работа	Техника игры в баскетбол	26
Консультации		2

<p>Раздел 1. Теоретические основы</p> <p>Тема: «Основные формы и виды физических упражнений»</p>	<p>Теоретическое занятие. Классификация физических упражнений. Эффект от применения физических упражнений</p>	<p>2</p>
<p>Раздел 4. Спортивные игры «Волейбол»</p> <p>4.1 Обучение техники приема мяча снизу и сверху двумя руками, обучение техники подачи мяча</p> <p>4.2 Обучение техники игры в защите и нападении.</p> <p>4.3 Обучение техники и тактики игры в волейбол. Обучение техническим и тактическим действиям в волейболе</p> <p>4.4 Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия.</p> <p>упражнения (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники подачи мяча прямая верхняя, нижняя и боковая ,двусторонняя игра.</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники нападающего удара и одиночного блока , двусторонняя игра</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники подачи мяча, нападающего удара и одиночного блока , групповые и командные взаимодействия игроков(схема построения углом вперед)</p> <p>Разминка. Передвижение по площадке. Подстраховка. Игра</p> <p>Контрольное занятие Зачёт по теме волейбол: приём мяча в парах (снизу и сверху двумя руками) и над собой ; подача мяча изученными способами Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p>
<p>Самостоятельная работа</p>	<p>Техника игры в волейбол</p>	<p>20</p>
<p>Раздел 5. Акробатика (гимнастика)</p> <p>5.1 Вводное занятие по акробатике Совершенствование кувырка вперед, назад</p> <p>5.2 Обучение стойке на голове,</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия</p> <p>Техника безопасности . ОФП</p> <p>ППФП. Длинный кувырок вперед. Техника группировки при кувырке.</p> <p>Спортивные игры</p>	<p>4</p> <p>4</p>

<p>стойке на руках</p> <p>5.3 Обучение гимнастическому упражнению</p> <p>5.4 Прием контрольных нормативов по акробатике</p>	<p>ППФП. Стойка на руках с поддержкой, спад назад в упор присев. Разучивание акробатического упражнения</p> <p>ОФП. Упор присев. Кувырок вперед, стойка на голове, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок</p> <p>ОФП. Выполнение контрольного норматива по акробатике. Спортивные игры</p>	<p>4</p> <p>4</p>
<p>Самостоятельная работа</p>	<p>ППФП и ОФП</p>	<p>20</p>
<p>Раздел 1. Теоритические основы Тема: «Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями»</p>	<p>Теоретическое занятие. Типы уроков. Внеклассная работа. Внешкольные заведения</p>	<p>2</p>
<p>Раздел 2 Легкая атлетика</p> <p>2.1 Бег по пересечённой местности</p> <p>2.2 Приём контрольных нормативов в беге на средние дистанции</p> <p>2.3 Кроссовая подготовка</p> <p>2.4 Развитие скорости</p> <p>2.5 Приём контрольных нормативов по кроссу</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), комплекс ускорений специальные упражнения. Сдача нормативов дев.- 500 м.; юн.-1000м.</p> <p>Разминка. Бег по пересеченной местности. Спортивные игры</p> <p>Разминка. Бег по пересеченной местности</p> <p>Разминка, ОФП. Повторные упражнения 4x100</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), комплекс ускорений специальные упражнения. Сдача нормативов по кроссу дев.- 2 км. Юн.-3 км.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
<p>Самостоятельная работа</p>	<p>ППФП и ОФП</p>	<p>12</p>

<p>Раздел 6 Плавание 6.1 Вводное занятие по плаванию 6.2 Обучение технике плавания 6.3. Прием контрольных нормативов по плаванию</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия Техника безопасности . ОФП. Плавание кролем. Плавание брассом ОФП. Плавание 75 м</p>	<p>2 2 2</p>
<p>Консультаций</p>		<p>2</p>
<p>Итого за год: Практические лекция Самостоятельная работа Консультаций</p>		<p>90 8 98 4</p>
<p>Раздел 1. Теоретические основы Тема: «Основы физической и спортивной подготовки»</p>	<p>Теоретическое занятие. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования, общая и специальная физическая подготовка. Учебно-тренировочный процесс его структура и направленность</p>	<p>2</p>
<p>Раздел 2. Легкая атлетика 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции 2.2 Совершенствование техники метания гранаты 2.3 Совершенствование техники прыжков в длину 2.4 Контрольное занятие</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), совершенствование техники низкого старта, финиширования , повторный бег 6 по 30м. Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), подводящие и специальные упражнения для метания с места с 3-х 4-х шагов и с полного разбега. Кросс на 2 км ускорениями Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), совершенствование техники элементов прыжка в длину, повторный бег 8 по 30м. Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), приём контрольных нормативов по бегу на 100м. и прыжкам в длину. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.</p>	<p>2 4 4 4</p>

Самостоятельная работа	ППФП и ОФП	16
Раздел 1. Теоретические основы Тема: «Адаптивная физическая культура»	Теоретическое занятие. История и значение . Классификация и характеристика видов спорта инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация	2
Раздел 3. Спортивные игры «Баскетбол» 3.1 Совершенствование техники игры в нападении 3.2 Совершенствование техники игры в защите 3.3 Совершенствование тактики игры в нападении 3.4 Совершенствование тактики игры в защите 3.5 Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол	Учебно-тренировочные занятия Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, перемещения, бег обычным и приставным шагом, владение мячом (передача и ловля мяча на месте и в движении; броски в корзину) Двусторонняя игра и практическое судейство. Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Перемещение в защитной стойке, техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита, перехваты, вырывание , выбивания мяча. Двусторонняя игра. Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Индивидуальные тактические действия игроков с мячом и без него. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной опеке. Двусторонняя игра. Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков в защите. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной защите. Двусторонняя игра. Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Приём контрольных норм: передача мяча от груди двумя руками одной от плеча , броски двумя сверху с места и в прыжке, штрафные броски атака кольца в движении (с 2-х ,3- х шагов)	2 2 2 2 2
Самостоятельная работа	Техника игры в баскетбол	10

Консультации		2
Итого за год: Практические лекции Самостоятельная работа консультации		24 4 26 2
Раздел 1. Теоретические основы Тема: «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП)	Теоретическое занятие. Цели и задачи (ППФП). Средства и методы формирования профессионально двигательных навыков устойчивости к профессиональным заболеваниям	2
Раздел 3. Спортивные игры «Баскетбол» 3.1 Совершенствование техники игры в нападении 3.2 Совершенствование техники игры в защите 3.3 Совершенствование тактики игры в защите. 3.4 Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол 3.5 Контрольные нормативы	Учебно-тренировочные занятия Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), работа с мячом в парах, перемещения, бег обычным и приставным шагом, владение мячом (передача и ловля мяча на месте и в движении; броски в корзину) Двусторонняя игра и практическое судейство. Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), работа с мячом в парах. Перемещение в защитной стойке, техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита, перехваты, вырывание , выбивания мяча. Двусторонняя игра. Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), работа с мячом в парах. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков в защите. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной защите. Приём контрольных норм: передача мяча от груди двумя руками ,одной от плеча , броски двумя сверху с места и в прыжке, штрафные броски , атака кольца в движении (с 2-х ,3- х шагов). Двусторонняя игра.	2 2 2 2 2

Самостоятельная работа	Техника игры в баскетбол	10
Раздел 1. Теоритические основы Тема: «Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение»	Теоретическое занятие. Девиз олимпийского движения. История возникновения. Олимпийская хартия. МОК.	2
Раздел 4. Спортивные игры «Волейбол» 4.1 Совершенствование техники приема мча снизу и сверху двумя руками 4.2 Совершенствование техники приема мча снизу и сверху двумя руками, обучение техники подачи мяча 4.3 Совершенствование техники игры в защите и нападении. 4.4 Прием контрольных нормативов по технике игры в волейбол	Учебно-тренировочные занятия Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), работа с мячом в парах, двусторонняя игра. Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники подачи мяча прямая верхняя, нижняя и боковая ,двусторонняя игра. Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники нападающего удара и одиночного блока , двусторонняя игра Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), работа с мячом в парах, подачи мяча, обучение и совершенствование техники нападающего удара и одиночного блока. Зачёт по теме волейбол: приём мяча в парах (снизу и сверху двумя руками) и над собой ; подача мяча изученными способами	2 2 2 2
Самостоятельная работа	Техника игры в волейбол	10

<p>Раздел 5. Акробатика(гимнастика) 5.1 Обучение кувырку вперед, назад 5.2 Обучение стойке на голове , стойке на руках 5.3 Прием контрольных нормативов по акробатике</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия ППФП. Длинный кувырок вперед. техника группировки при кувырке. Спортивные игры ППФП. Стойка на руках с поддержкой, спад назад в упор присев. Разучивание акробатического упражнения ОФП. Выполнение контрольного норматива по акробатике. Спортивные игры</p>	<p>2 2</p>
<p>Самостоятельная работа</p>	<p>ППФП и ОФП</p>	<p>2</p>
<p>Консультации</p>		<p>4</p>
<p>Итого за год: Практические лекции Самостоятельная работа Консультации</p>		<p>22 4 22 4</p>
<p>Итого за курс обучения: Практические лекции Самостоятельная работа Консультации</p>		<p>140 16 146 10</p>

2.2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» (для заочной формы обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Вводное занятие		
Раздел 1. Теоретические основы		
Тема: «Физическое воспитание в СПО»	Теоретическое занятие. Организация учебного процесса по физкультуре в колледже, требования к занимающимся, инструктаж по технике безопасности.	2
Практические занятия	Многоборье ГТО	2
Самостоятельная работа	СФП, ППФП	308
Итого за курс обучения:		
Практические лекции		2
Самостоятельная работа		2
		308

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование:

- комплекты спортивного инвентаря и оборудования для учебного процесса и спортивно массовой работы.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, также сдачи обучающимися дифференцируемых контрольных нормативов.

Результаты обучения (усвоенные знания, освоенные умения)	Основные показатели оценки результатов обучения
1	2
Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Практическая проверка (сдача контрольных нормативов) Зачет, дифференцированный зачет.
Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Методы оценки результатов: - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу. Практическая проверка (сдача контрольных нормативов) Зачет, дифференцированный зачет.

Оценка уровня физических способностей студентов

№, п\п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30м, 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 310 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, количество 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

Оценка уровня подготовленности юношей

Тесты	Оценка		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в опоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висячем положении до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседания на одной ноге, опора о стену (количество раз)	8	6	4
5. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5