

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок

для 2020 года набора

Керчь, 2023 г.

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

Разработчики:

Преподаватель высшей категории

Т.В. Мельникова

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

Протокол № 8 от «19» апреля 2023 г.

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

Протокол № 8 от «19» апреля 2023 г.

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

Протокол № 8 от «26» апреля 2023 г.

## **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 социальноэкономический 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 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

## **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

## **2 СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы базового уровня**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
	<b>Очная форма</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	312
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), из них:</b>	156
практические занятия	140
теоретические занятия	16
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего):</b>	146
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>
<b>Вводное занятие</b>		
<b>Раздел 1. Теоретические основы</b>		
<b>Тема: «Физическое воспитание в СПО»</b>	<b>Теоретическое занятие.</b> 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
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>Учебно-тренировочные занятия.</b>	
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 % 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

<b>Самостоятельная работа</b>	ППФП и ОФП	20
<b>Раздел 3. Спортивные игры «Баскетбол»</b> 3.1 Обучение техники игры в нападении 3.2 Обучение техники игры в защите 3.3 Обучение тактики игры в нападении 3.4 Обучение тактики игры в защите 3.5 Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол	<b>Учебно-тренировочные занятия</b> 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. 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. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	 4 4 4 4 4
<b>Раздел 1. Теоретические основы</b> <b>Тема: «Основы здорового образа жизни»</b>	<b>Теоретическое занятие.</b> Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой человека. Влияние вредных привычек на здоровье человека	2
<b>Самостоятельная работа</b>	Техника игры в баскетбол	26
<b>Консультации</b>		2

<p><b>Раздел 1. Теоретические основы</b></p> <p><b>Тема: «Основные формы и виды физических упражнений»</b></p>	<p><b>Теоретическое занятие.</b> Классификация физических упражнений. Эффект от применения физических упражнений</p>	<p>2</p>
<p><b>Раздел 4. Спортивные игры «Волейбол»</b></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><b>Учебно-тренировочные занятия.</b></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 вперёд)</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><b>Самостоятельная работа</b></p>	<p>Техника игры в волейбол</p>	<p>20</p>
<p><b>Раздел 5. Акробатика (гимнастика)</b></p> <p>5.1 Вводное занятие по акробатике Совершенствование кувырка вперед, назад</p> <p>5.2 Обучение стойке на голове,</p>	<p><b>Учебно-тренировочные занятия</b></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>



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

<p><b>Раздел 6</b>  <b>Плавание</b>          6.1 Вводное занятие по плаванию          6.2 Обучение технике плавания          6.3 . Прием контрольных нормативов по плаванию</p>	<p><b>Учебно-тренировочные занятия</b>          Техника безопасности .          ОФП. Плавание кролем. Плавание брассом          ОФП. Плавание 75 м</p>	<p>2 2 2</p>
<p><b>Консультаций</b></p>		<p>2</p>
<p><b>Итого за год:</b>  <b>Практические лекция</b>  <b>Самостоятельная работа</b>  <b>Консультаций</b></p>		<p><b>90</b>  <b>8</b>  <b>98</b>  <b>4</b></p>
<p><b>Раздел 1. Теоретические основы</b>   <b>Тема: «Основы физической и спортивной подготовки»</b></p>	<p><b>Теоретическое занятие.</b> 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><b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>          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><b>Учебно-тренировочные занятия</b>          Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ),совершенствование техники низкого старта, финиширования , повторный бег 6 по 30м.          Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (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 упражнений (ОРУ), совершенствование техники элементов прыжка в длину, повторный бег 8 по 30м.          Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (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>

<b>Самостоятельная работа</b>	ППФП и ОФП	16
<b>Раздел 1. Теоретические основы</b> <b>Тема: «Адаптивная физическая культура»</b>	<b>Теоретическое занятие.</b> История и значение . Классификация и характеристика видов спорта инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация	2
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b> <b>«Баскетбол»</b> 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	<p style="text-align: center;"><b>Учебно-тренировочные занятия</b></p> 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
<b>Самостоятельная работа</b>	Техника игры в баскетбол	10

<b>Консультации</b>		2
<b>Итого за год: Практические лекции Самостоятельная работа консультации</b>		24 4 26 2
<b>Раздел 1. Теоретические основы</b>  <b>Тема:</b> <b>«Профессиональноприкладная физическая подготовка» (ППФП)</b>	<b>Теоретическое занятие.</b> Цели и задачи (ППФП). Средства и методы формирования профессионально двигательных навыков устойчивости к профессиональным заболеваниям	2
<b>Раздел 3. Спортивные игры «Баскетбол»</b> 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	<b>Учебно-тренировочные занятия</b> 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. 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

<b>Самостоятельная работа</b>	Техника игры в баскетбол	10
<b>Раздел 1. Теоритические основы Тема: «Современное олимпийское и физкультурномассовое движение»</b>	<b>Теоретическое занятие.</b> Девиз олимпийского движения. История возникновения. Олимпийская хартия. МОК.	2
<b>Раздел 4. Спортивные игры «Волейбол»</b> 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	<b>Учебно-тренировочные занятия</b> 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
<b>Самостоятельная работа</b>	Техника игры в волейбол	10

<p><b>Раздел 5.</b>  <b>Акробатика(гимнастика)</b>  5.1 Обучение кувырку вперед, назад  5.2 Обучение стойке на голове ,  стойке на руках  5.3 Прием контрольных нормативов  по акробатике</p>	<p><b>Учебно-тренировочные занятия</b>  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><b>Самостоятельная работа</b></p>	<p>ППФП и ОФП</p>	<p>2</p>
<p><b>Консультации</b></p>		<p>4</p>
<p><b>Итого за год: Практические лекции</b>  <b>Самостоятельная работа</b>  <b>Консультации</b></p>		<p><b>22 4 22 4</b></p>
<p><b>Итого за курс обучения:</b>  <b>Практические лекции</b>  <b>Самостоятельная работа</b>  <b>Консультации</b></p>		<p><b>140 16 146 10</b></p>

### 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
<b>Знания:</b> - 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.
<b>Умения:</b> -использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и	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 4,3	5,1 4,8	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9— 5,3	6,1 и ниже 6,1
			17		5,0 4,7			5,9— 5,3	
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3 и выше 7,2	8,0— 7,7	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3— 8,7	9,7 и ниже 9,6
			17		7,9— 7,5			9,3— 8,7	
3	Скоростносиловые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше 240	195— 210	180 и ниже 190	210 и выше 210	170 190	160 и ниже 160
			17		205— 220			170 190	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше 1500	130014 00	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050 1200	900 и ниже 900
			17		130014 00			1050 1200	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше 15	9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14	7 и ниже 7
			17		9-12			12-14	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз ( юноши ), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки )	16	11 и выше 12	8-9	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15	6 и ниже 6
			17		9-10			13-15	



### 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 висе 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