

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГАЗПРОМ КОЛЛЕДЖ ВОЛГОГРАД»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

2020



Рабочая программа разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «**Физическая культура**» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАО «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол №3 от 21 июля 2015г. Регистрационный номер рецензии 381 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО») в соответствии с «Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования» (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации №06-259 от 17.03.2015).

Одобрено цикловой комиссией
физического воспитания и БЖД
Протокол № 1
от «31» августа 2020 г.
Председатель ЦК
Г.В. Бабичева Г.В. Бабичева

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебно- воспитательной работе
Е.Ю. Камынина
«16» октябре 2020г.

Разработчик:

Самарин А.В., преподаватель ЧПОУ «Газпром колледж Волгоград»

Рецензенты:

Загребнев О.П. преподаватель ГБОУ «Волгоградский политехнический колледж» В.И. Вернадского;

Бабичева Г.В., преподаватель ЧПОУ «Газпром колледж Волгоград»

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	стр.
1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	7
3.	Условия реализации учебной дисциплины	9
4.	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов	11
5.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения программы

Настоящая программа учебной дисциплины ориентирована на реализацию федерального компонента государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования *по физической культуре* на базовом уровне в пределах основной образовательной программы среднего профессионального образования с учетом профиля получаемого профессионального образования по специальности СПО: 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям).

Программа может использоваться другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего общего образования.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: при освоении специальности среднего профессионального образования технического профиля с получением среднего общего образования в учреждениях СПО **физическая культура** изучается как **общая дисциплина общеобразовательного цикла**.

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

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

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

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм, видам спорта по выбору при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 119 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов; индивидуальный проект обучающегося 2 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	119
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	117
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	2
в том числе:	
работа над проектом	2
Итоговая аттестация I семестр – дифференцированный зачет II семестр - дифференцированный зачет	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Практический		119	
1.1 Учебно-методическая часть	Содержание учебного материала		
	1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО; Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья; Техника безопасности во время уроков ,занятий спортивных секций и участия в соревнованиях; Информация о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2	2
	2 Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовить индивидуальный проект по теме.	2	2
1.2 Учебно-тренировочная часть		115	
Тема 1.2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		
	1 Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 60 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×200 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с места, метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	42	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях. Регулярные самостоятельные занятия бегом на средние дистанции в медленном и среднем темпе.		
Тема 1.2.2. Гимнастика	Содержание учебного материала		
	1 Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с отягощениями, комплексы упражнений вводной (стандартный комплекс разминки) и производственной гимнастики.		
	2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения.	15	2
	3 Акробатические упражнения (группировка, перекаты, кувырки, стойка на лопатках, «ласточка»).		
	4 Строевые упражнения (построения, перестроения, повороты, строевой шаг)		
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях. Самостоятельное составление комплексов общеразвивающих упражнений.		
Тема 1.2.3. Спортивные игры	Содержание учебного материала		
	1 Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	30	2
	2 Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и		

1	2	3	4
	<p>выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</p>		
3	<p>Футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногами, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p>		
4	<p>Ручной мяч. Ловля и передача мяча, ловля и передача мяча с отскоком от площадки, перехваты мяча, тактика защиты и нападения. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях волейбола, баскетбола, футбола.</p>		
	<p>Содержание учебного материала</p>		
1	<p>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</p>		
2	<p>Круговой метод тренировок для развития силы основных мышечных групп с собственным весом и отягощениями.</p>	28	2
3	<p>Гиревой спорт (техника выполнения толчка двумя руками и рывка гирь по 8 кг.)</p>		
4	<p>Дартс (техника броска, правила игры, игра по секторам)</p>		
5	<p>Техника безопасности занятий.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельные занятия в секциях ОФП и фитнеса.</p>	119	
	<p>Всего</p>	119	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины Физическая культура предполагает наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивных сооружений.

Спортивный зал:

- раздевалки, душевые, туалеты
- площадка для спортивных игр
- вытяжная и приточная вентиляция.

Стадион:

- футбольное поле, беговая дорожка, перекладина, скамейки.

Инвентарь: гимнастические скамейки, «шведская» стенка, волейбольная сетка, волейбольные мячи из расчета 0.5 мяча на одного занимающегося, баскетбольные мячи из расчета 0.5 мяча на одного занимающегося, маты, коврики гимнастические, гири (, 8кг, 16 кг, 24 кг.), гантели, скакалки, футбольные мячи, гранаты (500 гр., 700 гр.), тренажеры, бодибары, утяжелители для ног, набивные мячи.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий

Основные источники:

1. Физическая культура, учебник для СПО / соавторы Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. 17-е изд., стер. – М.:ИЦ Академия. 2017, -176с.
2. Кузьменко, Г.А. Методические рекомендации к разработке интегрированных образовательных программ / Г.А. Кузьменко. – М.: Прометей, 2014.
3. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – М., 2014.
4. Киселёва, С.Б. Физическая культура. Настольная книга учителя Подготовка школьников к олимпиадам / С.Б. Киселёва, П.А. Киселёв – М.: Планета, 2013.

5. Кузьменко, Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности / Г.А. Кузьменко. – М.: Прометей, 2013.

Дополнительные источники:

1. Лях, В.И. Программа для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 1-11 классы / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012.

2. Лях, В.И. Физическая культура 10-11 класс: тестовый контроль для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, ред. М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2012.

3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – М.: Академия, 2011.

4. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М.: Просвещение, 2011.

5. Озолин, Г.И. Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физ.культ. / Г.И. Озолин, В.И. Воронкин, Ю.Н. Примаков. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671с.

6. Яхонтов, Е.Р. Баскетбол для всех / Е.Р. Яхонтов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 32с.

7. Каюров, В.С. Книга учителя физической культуры / В.С. Кагоров. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 333с.

8. Портных, Ю.Н. Спортивные игры: учебник для физ. ин-тов / под ред. Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1975-336с.

4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание основ здорового образа, роли физической культуры в обеспечении здоровья. Знание техники безопасности во время уроков, занятий спортивных секций и участия в соревнованиях. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Беговая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×200 м; бег по прямой с различной скоростью. Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Прыжки в длину с места, метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Техника безопасности во время занятий.
Гимнастика	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, с отягощениями. Комплексы упражнений вводной (стандартный комплекс разминки) и производственной гимнастики. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Акробатические упражнения (группировка, перекаты, кувырки, стойка на лопатках, «ласточка») Строевые упражнения (построения, перестроения, повороты, строевой шаг). Техника безопасности во время занятий.
Спортивные игры	Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам Футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, гру-

	<p>дью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p>Ручной мяч.</p> <p>Ловля и передача мяча, ловля и передача мяча с отскоком от площадки, перехваты мяча, тактика защиты и нападения. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Техника безопасности во время игры.</p>
<p>Виды спорта по выбору.</p>	<p>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</p> <p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с собственным весом и отягощениями.</p> <p>Гиревой спорт (техника выполнения толчка двумя руками и рывка гирь по 8 кг).</p> <p>Дартс (техника броска, правила игры, игра по секторам)</p> <p>Техника безопасности во время занятий.</p>

5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Студент должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм и видам спорта по выбору при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. - составить комплекс общеразвивающих упражнений, комплекс силовых упражнений на различные группы мышц, комплекс беговых и прыжковых упражнений. 	<p>Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)</p> <p>Зачет, защита индивидуального проекта (комплексы СБУ, СПУ, ОРУ, ОФП)</p>
<p>Студент должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 	<p>Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)</p>

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

№ п/п	Физи- ческие способ- ности	Контроль- ное упражнение (тест)	Воз- раст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост- ные	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	Коорди- национ- ные	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	Скорост- но- силовые	Прыжки в длину с мес- та, 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	Вынос- ливость	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 впе- ред из поло- жения 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	Подтягива- ние: на высо- кой перекла- дине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой пере- кладине из виса лежа, количество раз (девуш- ки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и вы- ше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

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

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

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

ОЦЕНКА УРОВНЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Упражнение	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	4	2	4	3	1
Игра в волейбол	Игра по правилам, судейство			Игра по правилам, судейство		
Гиревой спорт (толчок, рывок)	Техника выполнения упражнений			-	-	-
Акробатические упражнения (связка)	Техника выполнения упражнений			Техника выполнения упражнений		