

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Волгоградский индустриальный техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

по учебной работе



И.В. Бондаренко

2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

**для специальности 09.02.07 Информационные системы и  
программирование**

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02. Информационные системы и программирование (укрупнённая группа 09.00.00 Информатика вычислительная техника).

Приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 N 1547 (ред. от 17.12.2020) (Зарегистрировано в Минюсте России 26.12.2016 N 44936)

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины обязательной части общего гуманитарного и социально-экономического цикла по специальности 09.02. Информационные системы и программирование (укрупнённая группа 09.00.00 Информатика вычислительная техника).

Организация-разработчик:

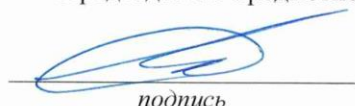
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Волгоградский индустриальный техникум»

Разработчик: Афанасьев С.В. – руководитель физического воспитания

РЕКОМЕНДОВАНА на заседании предметной (цикловой) комиссии физической культуры ОБЖ и БЖ

протокол № 8 от 2.04.2023 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии физической культуры, ОБЖ и БЖ

  
подпись

Афанасьев С.В.

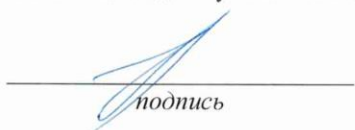
24.04.2023г.

дата

ОДОБРЕНА на заседании методического совета.

протокол № 9 от 04.05.2023г.

Начальник отдела учебно-методической работы

  
подпись

Шурыгина И.Ю.

05.05.2023

дата

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
Приложение 1. Оценка уровня физических способностей студентов .....	11
Приложение 2. Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения .....	12
Приложение 3. Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения .....	12

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование (укрупнённая группа 09.00.00 Информатика и вычислительная техника).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 06. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, ОК 08 достижения жизненных и профессиональных ценностей.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код и наименование формулируемых компетенций	Планируемые результаты освоение дисциплины	
	Общие <sup>1</sup>	Дисциплинарные <sup>2</sup>
<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p>Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн). Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности. Готовность к служению Отечеству, его защите. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной</p>	<p><b>Умения:</b> описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения <b>Знания:</b> сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения</p>

	деятельности	
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных Отношений.	Умения: соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности
		Знания: правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
		Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
ПК 1.1.		
ПК 2.1.		
ПК 3.1.		
ПК 4.1.		

---

<sup>1</sup>Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплине

<sup>2</sup> Дисциплинарные (предметные) результаты указываются с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022)

<sup>3</sup> ПК указываются в соответствии с ФГОС СПО с реализуемой профессией/специальности

<b>Коды результатов</b>	<b>Планируемые результаты освоения дисциплины включают:</b>
ЛР 01	Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)
ЛР 02	Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 04	Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь



**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ****2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	168
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	132
в т. ч.:	
теоретическое обучение	28
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	-
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	132
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	-
контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>	-
<i>Самостоятельная работа</i>	-
<b>Промежуточная аттестация –дифференцированный зачет</b>	-

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>1 курс</b>			
<b>Раздел 1</b> <b>Тема: Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12,
	<b>Теоретическое занятие</b>	<b>6</b>	
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	6	
<b>Раздел 2.</b> <b>Тема: Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12
	<b>В том числе, практические занятия</b>	<b>12</b>	
	Спринтерский бег	6	
	Прыжки в длину	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>3</b>	
Техника и тактика бега на короткие дистанции. Техника и тактика бега на средние дистанции. Техника и тактика прыжка в длину с разбега с места	3		
<b>Раздел 3</b> <b>Тема: Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12
	<b>В том числе, практические занятия</b>	<b>12</b>	
	Гимнастика с элементами акробатики. Длинный кувырок вперед, стойка на лопатках Строевые упражнения, кувырок вперед, назад. Стойка на руках и голове, мост, Строевые упражнения, кувырок вперед, назад	12	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	3	

	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	3	
<b>ЗАЧЕТ</b>	Сдача нормативов	<u>2</u>	
<b>Раздел 4</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 06,ОК 08, ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 4, ЛР 5,ЛР 10,ЛР 11, ЛР 12
<b>Тема:</b>	<b>В том числе, практические занятия</b>	12	
<b>Настольный теннис</b>	ТБ на занятия по н/теннису История н/ тенниса .Хватка ракетки, техника передвижения и стойка игрока. Набивание мяча на ракетке одной и обеими сторонами.	2	
	Подача мяча с откидной справа и слева. Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча. Соединение ударов откидкой слева и накатом справа. Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Тренировка удара подрезкой слева и справа.	14	
	Совевнование внутри группы способом выбывания и розыгрышем всех мест.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>3</b>	
	Самостоятельное проведение спортивных игр и эстафет	3	
<b>Раздел 5</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 06,ОК 08, ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 4, ЛР 5,ЛР 10,ЛР 11, ЛР 12
<b>Тема: Спортивные игры</b>	История развития игры в Баскетбол. Правила игры. Тактико-технические действия. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	
	<b>В том числе, практические занятия</b>	10	
	Баскетбол	5	
	Волейбол	5	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>3</b>	
	Тактико – технические действия. Правила игры в волейбол. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности игры.	3	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 06,ОК 08, ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 4, ЛР 5,ЛР 10,ЛР 11, ЛР 12
<b>Тема: Атлетическая гимнастика</b>	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки .Основы кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп.	2	
	<b>В том числе, практические занятия</b>	10	

	Работа на тренажерах. Круговой метод тренировки	<b>10</b>	
<b>Раздел 7</b> <b>Тема: Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b><u>12</u></b>	ОК 06,ОК 08, ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 4, ЛР 5,ЛР 10,ЛР 11, ЛР 12
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<b>2</b>	
	<b>В том числе, практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Баскетбол	<b>4</b>	
	Волейбол	<b>3</b>	
	Футбол	<b>3</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>3</b>	
	Тактико – технические действия. Правила игры в футбол. Техника безопасности игры.	<b>3</b>	
<b>Раздел 8</b> <b>Тема: Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b><u>12</u></b>	ОК 06,ОК 08, ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 4, ЛР 5,ЛР 10,ЛР 11, ЛР 12
	<b>В том числе, практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Гимнастика с элементами акробатики	<b>10</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>3</b>	
	Комплексы упражнений производственной гимнастики, Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	<b>3</b>	
<b>ЗАЧЕТ</b>	Сдача нормативов	<b><u>2</u></b>	ОК 06,ОК 08, ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 4, ЛР 5,ЛР 10,ЛР 11, ЛР 12
<b>Раздел 9</b> <b>Тема: Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b><u>15</u></b>	
	<b>В том числе, практические занятия</b>	<b>15</b>	
	Работа на тренажерах. Круговой метод тренировки.	<b>15</b>	
<b>Раздел 10</b> <b>Тема: Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b><u>15</u></b>	ОК 06,ОК 08, ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 4, ЛР 5,ЛР 10,ЛР 11, ЛР 12
	<b>В том числе, практические занятия</b>	<b>15</b>	
	Спринтерский бег	<b>5</b>	
	Кроссовая подготовка	<b>5</b>	
	Метание гранат	<b>5</b>	
<b>ЗАЧЕТ</b>	Сдача нормативов	<b><u>2</u></b>	
<b>Всего:</b>		<b><u>168</u></b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующее специальное помещение: Спортивный зал, спортивная площадка. Помещение кабинета должно соответствовать требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178–02): оснащено типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, необходимыми для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Учебная дисциплина реализуется в учебном кабинете «№ 201».

#### **Оборудование учебного кабинета (спортивный кабинет):**

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно,);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой (маты гимнастические);
- канат для перетягивания;
- скакалки, палки гимнастические;
- гантели (разные), гири 16, 24, кг;
- секундомер;
- весы напольные;
- ростомер;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи;
- ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных,

#### **Спортивная площадка:**

- брусек отталкивания для прыжков в длину;
- турник уличный;
- брусья уличные;
- рукоход уличный;
- полоса препятствий;
- ворота футбольные, мячи футбольные;
- стартовые флажки, флажки красные, палочки эстафетные;
- гранаты учебные, ядра, нагрудные номера;
- рулетка металлическая, секундомеры.

#### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями

### 3.2.1 Основные электронные издания

1. Буров, А. Э. Диагностика и оценка профессионально важных качеств в практике профессионально-прикладной физической культуры: практикум / А. Э. Буров, О. А. Ерохина. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 160 с. — ISBN 978-5-4487-0816-9. — Текст: электронный // ЭБС PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116614> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.
2. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие для СПО / Л. А. Боярская; под редакцией В. Н. Люберцева. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, 2021. — 113 с. — ISBN 978-5-4488-1118-0. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/104906> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.
3. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.
4. Волейбол: теория и практика: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С. С. Даценко, К. А. Дашаев, Т. А. Злищева [и др.] ; под редакцией В. В. Рыцарев. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — ISBN 978-5-9906734-7-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/43905> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей	Формирование гражданского патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; приобщение к общественно-полезной деятельности на принципах волонтерства и благотворительности; позитивного отношения к военной и государственной службе; воспитание в духе нетерпимости к коррупционным проявлениям	Участие в объединениях патриотической направленности, военно-патриотических и военно-исторических клубах, в проведении военно-спортивных игр и организации поисковой работы; активное участие в программах антикоррупционной направленности.
ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Развитие спортивного воспитания, успешное выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); укрепление здоровья и профилактика общих и профессиональных заболеваний, пропаганда здорового образа жизни.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых образовательными организациями, городскими и муниципальными органами, общественными некоммерческими организациями, занятия в спортивных объединениях и секциях, выезд в спортивные лагеря, ведение здорового образа жизни.

## Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст,  лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координаци онные	Челночный бег 3'10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливос ть	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		1050–1200	
							1300		900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 И выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6



**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ЮНОШЕЙ ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО  
УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

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; (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО  
ОТДЕЛЕНИЯ**

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
5. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5