

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

Нововоронежский политехнический институт –

филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(НВПИ НИЯУ МИФИ)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность

**09.02.07 «ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И
ПРОГРАММИРОВАНИЕ»**

Квалификация выпускника: **программист**

Форма обучения: **очная**

г. Нововоронеж

Программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 N 1547 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование" (с изменениями и дополнениями от 17 декабря 2020 г., 1 сентября 2022 г.);

Организация-разработчик: Нововоронежский политехнический институт - филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ».

Оглавление

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»	7
3. Условия реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура»	15
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура»	20

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Область применения:

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование» (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 № 1547).

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла и направлена на формирование физкультурно-оздоровительной деятельности. Преподавание дисциплины предполагает проведение лекционных и практических занятий, самостоятельную работу студентов (аудиторную и внеаудиторную).

1.3. Цели, задачи и планируемые результаты:

Цели:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- быть способным организовать свою жизнь в соответствии с социально значимым представлением о здоровом образе жизни.

Задачи:

Планируемые результаты:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

ЛИЧНОСТНЫХ:

- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской,

проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- принятие и реализацию ценностей 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, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

МЕТАПРЕДМЕТНЫХ:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

ПРЕДМЕТНЫХ:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Результатом освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы следующие общие компетенции (далее - ОК):

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

Промежуточная и итоговая аттестация по учебной дисциплине проводятся в формах, предусмотренных учебным планом образовательной программы специальности – **зачёт**.

Задачи воспитания дисциплин гуманитарного цикла

- освоение обучающимися ценностно-нормативного и деятельностно-практического аспекта отношений человека с человеком, патриота с Родиной, гражданина с правовым государством и гражданским обществом, человека с природой, с искусством и т.д.;
- вовлечение обучающегося в процессы самопознания, самопонимания, содействие обучающимся в соотнесении представлений о собственных возможностях, интересах, ограничениях с запросами и требованиями окружающих людей, общества, государства;
- помощь в личностном самоопределении, проектировании индивидуальных образовательных траекторий и образа будущей профессиональной деятельности, поддержка деятельности обучающегося по саморазвитию;
- овладение обучающимся социальными, регулятивными и коммуникативными компетенциями, обеспечивающими ему индивидуальную успешность в общении с окружающими, результативность в социальных практиках, в процессе сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими

2. Структура и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Таблица № 1. Объем учебной дисциплины «Физическая культура» и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов ¹
Максимальная учебная нагрузка (всего)	174
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе:	174
Теоретические занятия	-
практические занятия	102
лабораторные занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	72
Промежуточная аттестация -зачёт	2
Итоговая аттестация – дифференцированный зачет	2

¹ Количество часов необходимых для промежуточной/итоговой аттестации распределяется следующим образом: зачёт – 2 часа, дифференцированный зачёт – 4 часа, экзамен – 6 часов. Часы входят в сумму обязательной аудиторной учебной нагрузки

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

Таблица № 2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения ²	Коды компетенций, формированию которых способствуют элементы программы
Тема 1. Комплексы упражнений	Практическое занятие	10	2	ОК 08 включая воспитательную работу
	1. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.			
	2. Выполнение комплексов упражнений для снижения (наращивания) массы тела.			
	Самостоятельная работа	10	2	
Тема 2. ОФП	Практическое занятие	10	2	ОК 08 включая воспитательную работу
	1. Выполнение построений, перестроений различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Выполнение упражнений для тренировки			

² 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).

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения ²	Коды компетенций, формированию которых способствуют элементы программы
	<p>основных групп мышц: рук и плечевого пояса, ног, живота (пресс) и спины: отжимание в упоре лежа на полу "кузнечик"; подтягивание, высокая и низкая перекладина; поднимание прямых ног до касания рук (перекладина); поднимание туловища, руки за голову, ноги закреплены; "складной ножик", пресс; "орлиные взмахи", спина; приседание на одной ноге, "пистолетик"; выпрыгивание из упора присев; выпрыгивание через скакалку на 2-х ногах за 1 минуту; прыжки в длину с места.</p> <p>2. Проведение подвижных игр различной интенсивности, эстафета. Выполнение общеразвивающих упражнений: без предметов, с гантелями, набивным мячом, скакалкой, обручем.</p>			
	Самостоятельная работа	10	1	
Тема 3	Практическое занятие	14	2	ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения ²	Коды компетенций, формированию которых способствуют элементы программы
Лёгкая атлетика	Разучивание, закрепление и совершенствование техник двигательных действий: бег на дистанции 60, 100, 200, 300, 400, 500 м; низкий и высокий старт, бег по пересеченной местности дистанции 1000-2000 м (юноши) и 500-1000 м (девушки), эстафетный бег; прыжок в длину с разбега способами "согнув ноги", "прогнувшись"			включая воспитательную работу
Тема 4 Спортивные игры	<u>Практическое занятие</u> 1. Баскетбол. Перемещение по площадке. Ведение мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра	30	2	ОК 08 включая воспитательную работу

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения ²	Коды компетенций, формированию которых способствуют элементы программы
	<p>2.Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подач мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра</p>			
	Самостоятельная работа	10	1	
Тема 5				ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения ²	Коды компетенций, формированию которых способствуют элементы программы
Атлетическая гимнастика	<p><u>Практическое занятие</u></p> <p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p>	40	2	включая воспитательную работу В1-13
	Самостоятельная работа	10	1	
Тема 6 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08 включая воспитательную работу
	<p>Практическое занятие</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники: лыжных ходов, выполнение переходов с хода на ход, стойки спусков, способов подъемов, повороты на месте и в</p>	6	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения ²	Коды компетенций, формированию которых способствуют элементы программы
	движении, способов торможения. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).			
	Самостоятельная работа	10	1	
Тема 7 Гимнастика	<u>Практическое занятие</u> Гимнастические перестроения на месте и в движении, Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки, шпагаты и полушпагаты	20	2	ОК 08 включая воспитательную работу 13
	Самостоятельная работа	12	1	
Промежуточная аттестация			2	
Итоговая аттестация			2	
Всего:			174	

3. Условия реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал

Волейбольная и баскетбольная площадки;

стенка гимнастическая – 10 шт.;

скамейка гимнастическая – 10 шт.;

канат для перетягивания – 1 шт.;

устройство для установки гимнастических колец, перекладины;

электронное табло;

Акустическая система (комплект) 1-шт.

Принтер Samsung ML-1860 -1 шт.

Снарядная комната:

- канат для перетягивания – 1 шт.;

- мат с чехлом – 6 шт.;

- гири – 3 шт.;

- стол теннисный – 1 шт.;

- мячи:

- футбольный – 9шт.;

- волейбольные – 15 шт.;

- баскетбольные – 15 шт.

- Кабинет физического воспитания:

- спецлитература;

- весы медицинские;

- кубки, вымпелы;

- с/стенды;

компьютер CPU Celeron – 1 шт.;

Раздевалка:

- мужская – 1шт.;

женская – 1 шт.

Душевые комнаты:

- мужская – 1шт.;

женская – 1шт.

Тренажерный зал

- велотренажер;

- тренажер – 1шт.;

- т/турник – 1 шт.;

- штанга –2 шт.;
- гири – 7 шт.;
- гантели – 4 шт.;
- гимнастические маты – 6 шт.;
- экспандеры, скакалки;
- стенка гимнастическая –2 шт.;
- парта Скотта – 1 шт.;
- гриф фигурный – 1 шт.;
- скамейка гимнастическая – 1 шт.;
- стол для настольного тенниса –1 шт.;
- зеркальное пано – 7 шт.

Лыжная база

- Лыжи ЦСТ-20 шт.
- Палки лыжные Spine-16шт.
- Ботинки лыжные Spine Gross- 16 шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Каждый студент имеет доступ к электронно-библиотечной системе IPRbooks и электронной библиотеке издательского центра «Академия».

Основная литература:

1. Бишаева А. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник /А.А. Бишаева – М.: Академия, 2018.- 320 с. – Режим доступа: <http://academia-moscow.ru/catalogue/4831/366974/>
2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник: базовый уровень. – М.:Просвещение, 2015. – 255 с.

Дополнительная литература:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.И. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. – Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. – 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. – Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. – Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. – 66 с.
4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
5. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
6. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. -Ростов н/Дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
7. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература, 2002. – 290с.
8. Горцев, Г. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. – М: Вече, 2001. – 320 с.
9. Жмулин А.В., Масягина Н.В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] - М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. – Стр. 11-13.

10. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.: Педагогика, 1995. – 158 с.
11. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с: ил.
12. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – М.: Издательство Советский спорт. – 2005. – 192с.
13. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И.В. Муравов – Киев: Издательство Здоровье, 1989. – 272с.
14. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения:
Методические указания. – Ульяновск: УлГТУ, 2006. – 30 с.
15. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А.П. Зотова, М.В. Анисимовой, О.М. Плахова – М.: Издательство Физкультура и Спорт, 2006. – 160 с.

Интернет-ресурсы:

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс] : науч. – метод. журн. / Рос. акад. образования, Рос. гос. акад. Физ. Культуры. – режим доступа : <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>
2. Если хочешь быть здоров [Электронный ресурс] : различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п. – режим доступа : <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm>
3. Мир баскетбола [Электронный ресурс] : сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. – режим доступа : <http://ball.r2.ru/>
4. Рефераты на спортивную тематику [Электронный ресурс] : режим доступа : <http://www.sportreferats.narod.ru/>
5. Сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [Электронный ресурс] : режим доступа : http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib

3.3. Кадровые условия

Квалификация педагогических работников образовательной организации отвечает квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах.

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых способствует области профессиональной деятельности (имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее 3 лет).

Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура»

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

Таблица № 3. Контроль и оценка результатов учебной дисциплины «Физическая культура»

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Критерии оценки
Освоенные умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	– защита практических занятий; – тестирование – самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.
– использовать по назначению спортивный инвентарь, оборудование, спортивные тренажёры и снаряды. Выбирать нужные упражнения и контролировать физическую нагрузку для	– защита практических занятий; – тестирование – самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия	«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы,

достижения поставленных целей.		большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.
Усвоенные знания:		
Развитие личных качеств профессионала в процессе физического воспитания	– собеседование.	
Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования;	– собеседование	
Классификация профессий. Задачи профессиональной и двигательной подготовки, характерные профзаболевания, средства и методы физического воспитания	– собеседование	

Формы оценки результативности обучения для дифференцированного зачета:

– накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;

традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка

Таблица № 4. Тестирование.

Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тест	Оценка		
	5	4	3
Бег на дистанцию 100 м, с	16.0	17.0	18.7
Бег на дистанцию 2000 м, мин, с	11.0	13.0	Без учета времени
Бег на лыжах на дистанцию 3000 м, мин, с	19.00	21.00	Без учета времени

Приседание на одной ноге с опорой на стену, раз на каждой ноге	8	6	4
Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	190	175	160
Бросок набивного мяча массой 1кг из-за головы, м	10,5	6,5	5,0
Силовой тест- подтягивание на низкой перекладине, раз	20	10	5
Координационный тест – челночный бег 3x10м, с	8,4	9,3	9,7
Гимнастические комплексы упражнений, баллов по 10-бальной системе: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тест	Оценка		
	5	4	3
Бег на дистанцию 100 м, с	13.8	14.0	14.6
Бег на дистанцию 3000м, мин, с	12.30	14.00	Без учета времени
Бег на лыжах на дистанцию 5000м, мин, с	25.50	27.20	Без учета времени
Приседание на одной ноге с опорой на стену, раз на каждой ноге	10	8	5
Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	230	210	190
Бросок набивного мяча массой 2кг из-за головы, м	9,5	7,5	6,5
Силовой тест- подтягивание на низкой перекладине, раз	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	12	9	7
Координационный тест – челночный бег 3x10м, с	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины, раз	7	5	3
Гимнастические комплексы упражнений, баллов по 10-бальной	До 9	До 8	До 7,5

системе: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики			
---	--	--	--