



БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«КОГАЛЫМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
БУ «Когалымский
политехнический колледж»
№ 37 от 03 февраля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности
среднего профессионального образования

**15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт
промышленного оборудования (по отраслям)**

Форма обучения очная

Курс 2, 3

Семестр 3, 4, 5, 6

г. Когалым, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее - СПО) по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)

Организация-разработчик: бюджетное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Когалымский политехнический колледж».

Организация-разработчик: бюджетное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Когалымский политехнический колледж».

РАССМОТРЕНА
на заседании методического объединения педагогики, психологии, физического воспитания, БЖД, сестринского дела

Протокол № 3 от 01 02 2023 г.

Руководитель МО  Л.В. Козлова

подпись

СОГЛАСОВАНО

Педагог-библиотекарь  Л.Н. Родионова

подпись

Старший методист  Е.А. Левина

подпись

Разработчики:

Преподаватели БУ «Когалымский политехнический колледж» Федорук Михаил Фёдорович

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
5.	ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ И ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям).

Программа может использоваться другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу подготовки специалистов среднего звена.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл. Учебная дисциплина имеет практическую направленность.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.

При реализации программы у обучающихся будут сформированы общие компетенции:

ОК.8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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

У.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

3. 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

3. 2. Основы здорового образа жизни.

* При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья, предусмотрена возможность приёма-передачи информации в доступных для них форме.

1.4. Ведущие педагогические технологии, используемые преподавателем

- лично-ориентированного обучения;
- дистанционного обучения;
- исследовательской деятельности;
- компетентностного подхода.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 172 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -172 часа;
самостоятельной работы обучающегося – 0 часа.

Объекты (предметы) контроля (знания, умения) Разделы (укрупнённые темы) программы УД	Знания		Умения
	З ₁	З ₂	У ₁
Лёгкая атлетика	+	+	+
Спортивные игры баскетбол.	+	+	+
Спортивные игры волейбол	+	+	+
Лыжная подготовка.	+	+	+
Гимнастика .	+	+	+

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	172
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
Практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
Промежуточная аттестация в форме: зачета, дифференцированного зачета.	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения ¹
1	2	3	4
2 курс 3 семестр 34 часа			
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия:	4	
Тема 1. Общая физическая подготовка.	1. Техника безопасности на занятиях ОФП. Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений в парах, с предметами.	2	2,4
	2. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Прыжки в длину с места.* Прыжки через скакалку*.	2	2, 4
Тема 2 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия:	8	
	3. Техника безопасности по легкой атлетике. Техника высокого и низкого старта.	2	2,4
	4. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Эстафетный бег.	2	2, 4
	5. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.* Техника эстафетного бега: 4'100 м, 4'400 м;*	2	2, 4
	6. Метание гранаты.	2	2, 4
Тема 3 Спортивная игра. Баскетбол.	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия:	20	
	7. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки баскетболиста на месте в движении.	2	2,4
	8. Перемещение по площадке. Ведение мяча на месте в движении.	2	2, 4
	9. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от груди, сбоку, снизу.	2	2, 4
	10. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, с отскоком от пола.	2	2, 4
	11. Техника приёмов владения мячом (вырывание, выбивание).	2	2,4
	12. Броски мяча по кольцу: с места, в движении. Учебная игра.	2	2, 4
	13. Тактика игры в нападении.. Учебная игра.	2	2, 4
	14. Тактика игры в защите. Учебная игра.	2	2,4
	15. Индивидуальные действия игроков. Командные взаимодействия. Учебная игра.	2	2, 4
	Самостоятельная работа обучающегося:	-	-
	<i>Лекции: История развития баскетбола в России.</i>	2	

	Практические занятия:	2	
Тема 4. Зачет.	16. Зачет.	2	2,4
	Всего обязательной нагрузки:	32	
	Самостоятельная работа:	-	
	Лекция	2	
	Максимальная учебная нагрузка (всего):	34	
2 курс 4 семестр 26 часов			
Тема 5. Спортивная игра. Волейбол.	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия:	16	
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.	2	2,4
	2. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя передача мяча. Учебная игра.	4	2,4
	3. Подачи мяча: верхняя прямая, верхняя боковая. Учебная игра.	4	2,4
	4. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Учебная игра.	4	2,4
	5. Командные взаимодействия. Учебная игра.	4	2,4
	6. Техника, нападающие удара в волейболе. Учебная игра.	4	2,4
	7. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Учебная игра.	4	2,4
8. Командные взаимодействия. Учебная игра.	4	2,4	
	Самостоятельная работа обучающихся:	-	-
Тема 7. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия:	8	
	7. Техника безопасности во время занятий в тренажёрном зале. Развитие силы верхнего плечевого пояса, упражнения с гантелями.	4	2,4
	8. Комплекс упражнений на развития силы мышц ног.	4	2,4
	9. Техника рывка гири.	4	2,4
	10	4	2,4
Тема 12. Зачёт.	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия:	2	
	11. Дифференцированный зачет.	2	2,4
		Всего обязательной нагрузки:	26
		Самостоятельная работа:	-
		Максимальная учебная нагрузка (всего):	26
3 курс 5 семестр 36 часов			
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			

	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия:	2	
Тема 1. Общая физическая подготовка. Техника безопасности.	1. Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений в парах, с предметами. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы.*	4	2,4
Тема 2. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия:	10	
	2. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.	4	2,4
	3. Челночный бег 3x10 м (с)*. Прыжки в длину с места *	4	2,4
	4. Эстафетный бег.	4	2,4
	5. Метание гранаты.	4	2,4
	6. Прыжки в длину с места *	4	2,4
Тема 3. Спортивная игра. Баскетбол.	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия:	24	
	7. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника ведения мяча, ловля и передача мяча на месте и в движении.	2	2,4
	8. Техника приёмов владения мячом (вырывание, выбивание).	4	2,4
	9. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от груди, сбоку, снизу.	4	2,4
	10. Освоение броска в корзину с места, в движении прыжком. Учебная игра.	4	2,4
	11. Броски мяча в корзину (штрафной бросок, с двух шагов).	4	2,4
	12. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	4	2,4
	13. Тактика игры в защите. Учебная игра.	4	2,4
	14. Приемы техники защиты в баскетболе: перехват мяча.	4	2,4
	15. Приемы применяемые в баскетболе против броска: накрывание.	2	2,4
	16. Индивидуальные действия игроков. Учебная игра.	2	2,4
	17. Командные взаимодействия. Учебная игра.	2	2,4
		Самостоятельная работа обучающихся:	-
Тема 4. Зачет.	Практические занятия:	2	
	18. Зачет.	2	2,4
	Всего обязательной нагрузки:	36	
	Самостоятельная работа:	-	
	Всего максимальной учебной нагрузки:		
3 курс 6 семестр 30часов			
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
1	2	3	4
Тема 5. Спортивная игра.	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия:	10	

Волейбол.	1.Техника безопасности на занятиях по волейболу. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения».	2	2, 4
	2.Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	2	2, 4
	3.Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	2, 4
	4.Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Учебная игра.	2	2, 4
	5.Нападающие удары. Командные взаимодействия. Учебная игра.	2	2, 4
	Самостоятельная работа обучающихся:	-	-
Тема 6. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия:	10	
	6.Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Одновременный безшажный, одношажный ход.	2	2,4
	7.Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	2, 4
	8.Полуконьковый и коньковый ход.	2	2, 4
	9.Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	2, 4
10.Техника переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 3км (дев), до 5км (юн). *	2	2, 4	
Тема 7. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия:	8	
	11. Техника безопасности во время занятий в тренажёрном зале. Развитие силы верхнего плечевого пояса, упражнения с гантелями.	2	2,4
	12. Комплекс упражнений на развития силы мышц ног.	2	2,4
	13. Техника рывка гири.	2	2,4
14. Техника толчка гири.	2	2,4	
Тема 12. Зачёт.	Практические занятия:	2	
	16.Зачет.	2	2,4
		Всего обязательной нагрузки:	30
		Самостоятельная работа:	-
		Всего максимальной учебной нагрузки:	172

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Условия реализации программы с лицами ОВЗ.

В целях доступности получения образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья КПК обеспечивается:

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
 - размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий (информация должна быть выполнена крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне);
 - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
 - обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
 - обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию академии;
- 2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
 - дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения));
 - обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- 3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов).

Реализация учебной дисциплины требует:

- наличие спортивного зала, стадиона, лыжной базы, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, лыжи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладина, гири, штанги, тренажёры, брусья, обручи, гантели, и др.);
- правила техники безопасности;
- инструкции по эксплуатации спортивного инвентаря.

Обучающиеся лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами, адаптированными к ограничениям их здоровья.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует:

- наличие спортивного зала, стадиона, лыжной базы, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, лыжи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладина, гири, штанги, тренажёры, брусья, обручи, гантели, и др.);
- правила техники безопасности;
- инструкции по эксплуатации спортивного инвентаря.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Конеева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебник / Е.В. Конеева. – М.: Издательство Юрайт, 2022.

Дополнительные источники:

Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие [Электронный ресурс] / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., пере-раб. – М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. – 336 с. – Режим доступа : <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 15.05.2020).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки их функциональной и двигательной подготовленности.¹

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Демонстрировать умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Демонстрировать умения пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
знания: Основы здорового образа жизни. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	Демонстрировать знания роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	Собеседование

¹ В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности юношей и девушек основного и подготовительного учебного отделения

5. ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ И ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
 - Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
 - Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
 - Уметь применять на практике приёмы самомассажа.
 - Овладеть техникой спортивных игр по одному из выбранных видов.
 - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка, терренкура).
 - Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
 - Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
 - Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы её регуляции.
 - Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднятие туловища (сед) из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
 - тест Купера – 12-минутное передвижение;
 - плавание – 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,
ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ Изменения, дата внесения; № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внёсшего изменения	

**Оценки уровня физической подготовленности юношей основного и
подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с).	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с).	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге).	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см).	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м).	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз).	12	9	7
9. Координационный тест челночный бег 3*10 м (с) .	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз).	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастике (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Оценки уровня физической подготовленности девушек основного и
подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с).	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с).	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с).	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжок в длину с места (см).	190	175	160
5. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге).	8	6	4
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м).	10,5	6,5	5,0
7. Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	20	10	5
8. Координационный тест челночный бег 3*10 м (с).	8,4	9,3	9,7
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастике (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности студентов

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Скоростные	Бег, 30 м,с	16 17	4, 4и выше 4, 3	5,1-4,8 5,0-4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1 и ниже 6,1
Координационные	Челночный бег 310 м, с	16 17	7, 3 и выше 7, 2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7 и ниже 9,6
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже 190	210 и выше 210	17—190 170-190	160 и ниже 160
выносливость	6- минутный бег,м	16 17	1 500 и выше 1 500	1 300-1400 1 300- 1 400	1 100 и ниже 1 100	1 300 и выше 1 300	1 050- 1 200 1 050- 1 200	900 и ниже 900
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, количество раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8-9 9-10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6

Оценка уровня физической подготовленности по баскетболу и волейболу основного и подготовительного учебного отделения

№ п/п	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Баскетбол								
1	Передача мяча в стену на скорость за 20 секунд (количество раз)	16 17	28 и больше	23-26	22	20 и больше	11-15	10
2	Штрафной бросок (из 20 бросков)	16 17	15 и больше	12-13	11	6	4-5	3
Волейбол								
3	Передачи верхние в парах, без потерь (количество раз)	16 17	20 и больше	15-19	10-14	20 и больше	15-19	10-14
4	Передачи верхние над собой в кругу, без потерь (количество раз)	16 17	20 и больше	15-19	10-14	20 и больше	15-19	10-14
5	Передачи нижние перед собой в кругу, без потерь (количество раз)	16 17	20 и больше	15-19	10-14	20 и больше	15-19	10-14
6	Подача (любая) из 10 попыток	16 17	8 и больше	6 -7	5	7 и больше	5-6	4