Министерство образования и науки Челябинской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Верхнеуральский агротехнологический техникум – казачий кадетский корпус»

(ГБПОУ «ВАТТ-ККК»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Профессиональный цикл

Профессиональный модуль

образовательной программы профессионального обучения – программы профессиональной подготовки по профессии рабочего (должности служащего) **19727«ШТУКАТУР»** из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (с различными формами умственной отсталости), не имеющих основного общего или среднего образования.

Рабочая программа учебной дисциплины по профессии **19727 Штукатур** для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья без получения среднего общего образования, сроком обучения 1 год 10 месяцев разработана с учётом требований:

* Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 19727 Штукатур для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья без получения среднего общего образования, сроком обучения 1 год 10 месяцев по профессии **08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ,** утвержденного приказом Минпросвещения России от 18.05.2022г N 340 (ред. от 03.07.2024) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ**" (Зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2022г N 68841) ;
* Приказа Минпросвещения России, утвержденного от 03 июля 2024 года № 464 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 9 августа 2024 г., регистрационный № 79088);
* Приказа Министерства просвещения Российской Федерации
№ 762 от 24 августа 2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;

- на основе Примерной образовательной программы среднего профессионального образования образовательной программы по профессии **«08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ»**, рекомендованной Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» (ФГБОУ ДПО ИРПО).

**Организация-разработчик**:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Верхнеуральский агротехнологический техникум – казачий кадетский корпус» (ГБПОУ «ВАТТ-ККК»).

**Рассмотрено и утверждено**

**Протоколом педагогического совета**

**ГБПОУ «ВАТТ-ККК»**

**Протокол № 7 от 28.06.2024 г**

Разработчик: Шафикова А.Д, преподаватель первой категории

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 1. **Паспорт РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…………………………………………….........................**
 |  **стр. 4** |
| 1. **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ….….**
 | **стр. 5** |
| 1. **условия РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ учебной дисциплины……………………………………………………………**
 |  **стр.13** |
| 1. **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины……………………………………………………………**
 |  **стр. 14** |
|  |  |
|  |  |

**паспорт рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 «Физическая культура»**

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

Учебная дисциплина ФК.00 «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла ОП в соответствии с ФГОС СПО по профессии 19727 Штукатур.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 6, ОК 7.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина «ФК.00 Физическая культура» входит в состав общепрофессиональных дисциплин и направлена на формирование общих и профессиональных компетенций.

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

**1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения
и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код****ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ОК1-7 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека |
| применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности | основы здорового образа жизни |

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

|  |  |
| --- | --- |
| Учебная нагрузка обучающегося | Количество часов |
| максимальная | 242 |
| Самостоятельная учебная работа | 110 |
| Обязательная аудиторная: |  |
| всего занятий | 132 |
| лаб.и практ. занятий | 128 |
| практическая подготовка | 128 |
| курсовые работы | 0 |
| консультации | 0 |
| промежуточная аттестация | 0 |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Количество часов*** |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 242 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 132 |
| в том числе: |  |
| практические занятия |  |
| в том числе: |  |
|  практическая подготовка | 128 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 110 |
| в том числе: |  |
|  |
| *Промежуточная аттестация в виде* **зачет, зачет, зачет, дифференцированного зачета** | **1 семестр** | **2****семестр** |
| 34 | 38 |
| 3 **семестр** | 4 **семестр** |
| 34 | 26 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.** | **Объем часов** | **Уровень усвоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1.** |  | **2** |  |
| **Тема 1.1. Физическая****Культура** | 1-2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. | 2 | 1 |
| **Раздел 2.** | **Легкая атлетика** | **12** |  |
| **Тема 2.1. Бег на короткие дистанции** | 3-4.**Практическая подготовка 1.** Специальные беговые упражнения на скорость. | 2 | 2 |
| 5-6.**Практическая подготовка 2.**Обучение техники низкого старта. Отработка старта, финиша. | 2 | 1 |
| 7-8.**Практическая подготовка 3.**Обучение техники высокого старта. Отработка старта, финиша | 2 | 1 |
| 9-10.**Практическая подготовка 4.**Совершенствование техники челночного бега 3x10м. | 2 | 3 |
| 11-12.**Практическая работа 5.**Совершенствование техники, тактики бега на короткие дистанции. | 2 | 3 |
| 13-14.**Практическая подготовка 6.** Сдача контрольных нормативов. | 2 | 3 |
| **Самостоятельная работа:**- выполнение подводящих упражнений для освоения техники изучаемых двигательных действий;- самостоятельная разработка и выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств средствами легкой атлетики. | **10** |  |
| **Тема 2.2. Бег на длинные дистанции** |  | **14** |  |
| 15-16.**Практическая подготовка 7.**Совершенствование физических качеств в беге. | 2 | 3 |
| 17-18.**Практическая подготовка 8.** Совершенствование техники высокого старта, стартовый разгон. | 2 | 3 |
| 19-20.**Практическая подготовка 9.**Развитие скоростной выносливости в беге. | 2 | 2 |
| 21-22. **Практическая подготовка 10.**Совершенствование техники, тактики бега на средни и дистанции. | 2 | 3 |
| 23-24.**Практическая подготовка 11.**Совершенствование техники, тактики бега на длинные дистанции. | 2 | 3 |
| 25-26.**Практическая подготовка 12.**Сдача контрольных нормативов на короткие дистанции | 2 | 3 |
| 27-28. **Практическая подготовка 13.**Сдача контрольных нормативов на длинные дистанции | 2 | 3 |
| **Самостоятельная работа:**- выполнение подводящих упражнений для освоения техники изучаемых двигательных действий;- самостоятельная разработка и выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств средствами легкой атлетики | **30** |  |
| **Раздел 3** | **Профессионально-прикладная физическая подготовка** | **14** |  |
| **Тема 3.1. Атлетическая гимнастика** | 29-30.**Практическая подготовка 14.**Упражнения с отягощениями.  | 2 | 2 |
| 31-32. **Практическая подготовка 15.**Упражнения с собственным весом тела.  | 2 | 2 |
| 33. **Практическая подготовка 16.**Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. Инструктаж по ТБ на уроках атлетической гимнастики. | 1 | 1 |
| 34. **Практическая подготовка 17. Зачет** | 1 | 3 |
| 35-36.**Практическая подготовка 18.**Разучивание техники выполнения упражнений с собственным весом со скоростью.  | 2 | 2 |
| 37-38. **Практическая подготовка 19.**Совершенствование техники отжимания. | 2 | 3 |
| 39-40.**Практическая подготовка 20.**Разучивание подъема силой в упор на перекладине. | 2 |  1 |
| 41-42.**Практическая подготовка 21.** Учет техники в выходе силой на перекладине. | 2 | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся «Техника выполнения силовых упражнений» | **35** |  |
| **Раздел 4** | **Лыжная подготовка** | **30** |  |
| **Тема 4.1 Лыжная подготовка** | 43-44. **Практическая подготовка 22.**Одновременные и попеременные лыжные ходы.  | 2 | 2 |
| 45-46. **Практическая подготовка 23.**Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы. | 2 | 1 |
| 47-48. **Практическая подготовка 24.**Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. | 2 | 1 |
| 49-50.**Практическая подготовка 25.**Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 2 | 2 |
| 51-52. **Практическая подготовка 26.**Преодоления препятствий. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. | 2 | 2 |
| 53-54. **Практическая подготовка 27.**Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.  | 2 | 2 |
| 55-56.**Практическая подготовка 28.**Прохождение дистанции до 1 км. | 2 | 2 |
| 57-58.**Практическая подготовка 29.**Прохождение дистанции до 3 км. | 2 | 2 |
| 59-60. **Практическая подготовка 30.** Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. | 2 | 2 |
| 61-62. **Практическая подготовка 31.** Техника безопасности при занятиях лыжным спортом | 2 | 2 |
| 63-64. **Практическая подготовка 32.**Первая помощь при травмах и обморожениях | 2 | 1 |
| 65-66. **Практическая подготовка 33.**Разучивание техники попеременных лыжных ходов. | 2 | 2 |
| 67-68. **Практическая подготовка 34.** Обучение техники преодоления подъемов и препятствий. | 2 | 1 |
| 69-70.**Практическая подготовка 35.**Элементы тактики лыжных гонок | 2 | 2 |
| 71. **Практическая подготовка 36.**Обучение правилам соревнований | 1 | 1 |
| 72. **Практическая подготовка 37.Зачет.** | 1 | 3 |
| **Раздел 5** |  | **2** |  |
| **Тема 5. 1Физическая****культура** | 73-74 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 2 | 1 |
| **Раздел 6.** | **Легкая атлетика** | **14** |  |
| **Тема 6.1. Бег на короткие дистанции** | 75-76. **Практическая подготовка 38.** Специальные беговые упражнения на скорость. | 2 | 1 |
| 77-78. **Практическая подготовка 39.**Совершенствование техники низкого старта. Отработка старта, финиша. | 2 | 2 |
| 79-80. **Практическая подготовка 40.** Совершенствование техники челночного бега 3x10м. | 2 | 3 |
| 81-82. **Практическая подготовка 41.**Совершенствование техники, тактики бега на короткие дистанции. | 2 | 3 |
| 83-84. **Практическая подготовка 42.**Сдача контрольных нормативов. Бег на 50 м. | 2 | 3 |
| 85-86. **Практическая подготовка 43.**Сдача контрольных нормативов. Бег на 100 м. | 2 | 3 |
| 87-88. **Практическая подготовка 44.**Сдача контрольных нормативов. Бег на 400 м. | 2 | 3 |
| **Тема 6.2. Бег на длинные дистанции** |  | **20** |  |
| 89-90. **Практическая подготовка 45.** Низкий старт. Тактика бега на короткие дистанции.  | 2 | 2 |
| 91-92.**Практическая подготовка 46.**Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. | 2 | 2 |
| 93-94. **Практическая подготовка 47.**Совершенствование физических качеств в беге. | 2 | 3 |
| 95-96. **Практическая подготовка 48.** Совершенствование техники высокого старта, стартовый разгон. | 2 | 3 |
| 97-98. **Практическая подготовка 49.**Развитие скоростной выносливости в беге. | 2 | 1 |
| 99-100. **Практическая подготовка 50.**Совершенствование техники, тактики бега на длинные дистанции. | 2 | 3 |
| 101-102. **Практическая подготовка 52.**Упражнения на выносливость. Финишный рывок. | 2 | 2 |
| 103-104. **Практическая подготовка 51.**Сдача контрольных нормативов на 1000 м. | 2 | 3 |
| 105. **Практическая подготовка 52.**Сдача контрольных нормативов на 1500 м. | 1 | 3 |
| 106. **Зачет** | 1 | 3 |
| 107-108. **Практическая подготовка 53.**Сдача контрольных нормативов на 3000 м. | 2 | 3 |
|  |  |  |
| **Раздел 7** | **Профессионально-прикладная физическая подготовка** | **16** |  |
| **Тема7.1. Атлетическая гимнастика** | 109-110. **Практическая подготовка 54.**Разучивание техники выполнения упражнений с личным весом.  | 2 | 2 |
| 111-112. **Практическая подготовка 55.** .Разучивание техники выполнения упражнений со штангой (жим, приседание и т.п.).  | 2 | 1 |
| 113-114. **Практическая подготовка 56.**Совершенствование техники отжимания. | 2 | 3 |
| 115-116. **Практическая подготовка 57.**Совершенствование техники приседания. | 2 | 3 |
| 117-118. **Практическая подготовка 58.**Разучивание подъема силой в упоре. | 2 | 2 |
| 119-120. **Практическая подготовка 59.** Разучивание подъема силой в упор на перекладине. Учет техники в выходе силой на перекладине. | 2 | 2 |
| 121-122. **Практическая подготовка 60.** Совершенствование подъема силой в упоре. | 2 | 3 |
| 123-124. **Практическая подготовка 61.**Сдача контрольных нормативов. | 2 | 3 |
| Самостоятельная работа обучающихся «Техника выполнения силовых упражнений» | **35** |  |
| **Раздел 8** | **Гимнастика с основами акробатики** | **8** |  |
| **Тема 8.1. Акробатика** | 125-126 **Практическая подготовка 62**. Кувырки, березка, стойка на руках, упражнения в парах. | 2 | 1 |
| 127-128. **Практическая подготовка 63**. Разучивание техники стойки на руках. | 2 | 2 |
| 129-130.**Практическая подготовка 64**. Разучивание техники стойки на голове. | 2 | 2 |
| 131-132**. Дифференцированный зачёт.** | 2 | 3 |
|  **ИТОГО:** | **132** |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности под руководством)

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач по образцу, инструкции или

**3**. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Материально-техническое обеспечение.**

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «Физическая культура» входят:

**Оборудование учебного спортзала:**

- рабочие места по количеству обучающихся;

- рабочее место преподавателя;

-большой, открытый стадион**;**

**-**тренажерный зал;

 **Инвентарь:**

 **-** баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи;

- волейбольная сетка, баскетбольный щит, кольца, футбольные врата;

 -лыжи, лыжные палки, ботинки;

-гимнастическая стенка, маты и т.д.

**Технические средства обучения:**

**-** освещение спортивного зала, отопительные резервы;

-против-пожарный инвентарь, учебный инвентарь

-техника безопасности.

**Комплект учебно-методической документации:**

**-** стандарт

- рабочая программа;

- календарно-тематический план;

- план конспект урока;

1. **Информационное обеспечение обучения**

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.

пособие. — М., 2018г.

2.Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2019г.

3. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура

в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2019.

4. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2017г.

5.Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие. — Тюмень, 2018г.

6.Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2018г.

7.Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2019г.

**3.2.2. Дополнительная литература:**

<https://new.znanium.com/>

www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации(НФП-2009).

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| Перечень знаний, формируемых в рамках учебной дисциплины |
| О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. | Актуальность темы, адекватностьрезультатов поставленным целям,полнота ответов, точность формулировок,адекватность применения профессиональнойтерминологии | **Текущий контроль****при проведении:**-письменного/устного опроса;-тестирования;-оценки результатов самостоятельной работы **Промежуточная аттестация**в форме дифференцированного зачета по учебной дисциплине  |
| Перечень умений, формируемых в рамках учебной дисциплины |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Правильность, полнота выполнения заданий,точность формулировок, точность расчетов,соответствие требованиямАдекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, техник,последовательностей действий и т.д.Точность оценкиСоответствие требованиям инструкций,регламентовПравильное выполнение заданий в полномобъеме | **Текущий контроль:**- оценка заданий для самостоятельной работы- экспертная оценка демонстрируемыхумений, выполняемых действий в процессе выполнения заданий**Промежуточная аттестация**- экспертная оценка выполнения заданий на дифференцированном зачете |

**КО1 (критерии оценивания практических работ и практической подготовки)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | 1 курс | 2 курс | 3 курс |
| юноши | девушки | юноши | девушки | Юноши | девушки |
| 1 | **Легкая атлетика** |
| 1.1 | Бег 100 м. | 13.814.314.6 | 16.317.618.0 | 13.514.815.1 | 16.517.017.5 | 13.514.815.1 | 16.517.017.5 |
| 1.2 | Бег 1000м-ю500м-д | 3.353.504.10 | 2.002.032.05 | 3.253.454.04 | 1.552.002.03 | 3.203.404.00 | 1.531.552.00 |
| 1.3 | Бег 3000м-ю2000м-д | 13.1014.4015.10 | 9.5011.2011.50 | 12.3013.3014.00 | 10.3011.1511.35 | 12.3013.3014.00 | 10.3011.1511.35 |
| 1.4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине-юноши(раз)Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу- девушки(раз) | 13108 | 16109 | 13109 | 141210 | 13109 | 141210 |
| 1.5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)  | 230210200 | 185170160 | 240230215 | 195180170 | 240230215 | 195180170 |
| 1.6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в 1 мин.) | 504030 | 403020 | 575044 | 474034 | 575044 | 474034 |
| 1.7 | Подскок со скакалкой(за 1 мин) | 11010090 | 130125120 | 120110100 | 135130125 | 130120110 | 140135130 |
| 1.8 | Челночный бег | 24.026.028.0 | 26.028.030.0 | 22.024.026.0 | 24.026.028.0 | 20.022.024.0 | 22.024.026.0 |
| 1.9 | Метание спортивного снаряда весом 700г-юноши500г-девушки | 383227 | 211713 | 373533 | 211714 | 373533 | 211714 |
| 2 | **Баскетбол.** |
| 2.1 | Штрафной бросок(из 10 бросков) | 432 | 321 | 543 | 432 | 654 | 543 |
| 2.2 | Двухсторонняя игра | зачет | зачет | Зачет | зачет | Зачет | Зачет |
| 3 | **Волейбол.** |
| 3.1 | Прием и передача мяча сверху двумя руками(раз) | 403020 | 302010 | 504030 | 403020 | 605040 | 504030 |
| 3.2 | Подача мяча в зоны №1,5,6(из 10 подач) | 1 зона432 | 1 зона321 | 5 зона543 | 5 зона432 | 6 зона654 | 6 зона543 |
| 3.3 | Двухсторонняя игра | зачет | зачет | зачет | зачет | Зачет | Зачет |
| 4 | **Лыжная подготовка.** |
| 4.1 | Подъем «елочкой», «лесенкой» | зачет | зачет | зачет | зачет | Зачет | ачет |
| 4.2 | Спуск в основной стойке | зачет | зачет | зачет | зачет | Зачет | Зачет |
| 4.3 | Бег на лыжах5 км-юноши3 км-девушки | 23.4025.0025.40 | 17.3018.4519.15 | 23.3025.3026.30 | 18.0019.3020.20 | 23.3025.3026.30 | 18.001.300.20 |
| 5 | **Гимнастика.** |
| 5.1 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье(ниже уровня скамьи- см) | 1386 | 1697 | 1376 | 16118 | 1376 | 16118 |
| 5.2 | Рывок гири 16 кг(раз)-юношиПодтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)-девушки | 352515 | 191311 | 403020 | 201510 | 403020 | 201510 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**КО2 (критерии оценивания практических работ и практической подготовки)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид испытания(тесты) | Нормативы |
| Юноши (оценка) | Девушки (оценка) |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег на 100 м (с) | 15.1 | 14.8 | 13.8 | 18.0 | 17.6 | 16.5 |
| 2 | Бег 2000 м (мин.с.) | 9.20 | 8.50 | 7.50 | 11.50 | 11.20 | 9.50 |
| 3 | Челночный бег 3х10 | 9.0 | 8.6 | 7.5 | 9.5 | 8.7 | 8.4 |
| 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине(количество раз) | 8 | 9 | 13 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Или рывок гири 16 кг(количество раз) | 15 | 25 | 35 | - | - | - |
| 6 | Верхняя прямая подача(Волейбол, Кол-во раз) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | Или сгибание иразгибание рук вупоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 18 | 36 | 9 | 10 | 16 |
| 8 | Штрафной бросок в кольцо | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Бросок из под щита после ведения(Баскетбол, 10 попыток, кол-во раз) | 5 | 7 | 8 | 4 | 6 | 7 |
| 10 | Прыжок в длину с места толчкомдвумя ногами (см) | 200-210 | 215-225 | 230-240 | 150-160 | 165-175 | 180-190 |
| 11 | Поднимание туловища изположения лежа на спине, руки за головой (количество раз за 30 секунд) | 28 | 32 | 38 | 20 | 25 | 30 |
| 12 | Верхняя передача над собой(волейбол)(Кол-во раз) | 6 | 8 | 10 | 5 | 6 | 8 |