

БПОУ ВО Вологодский областной медицинский колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебной дисциплины**

*«Физическая культура»*

г.Вологда  
2018 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 34.02.01 «Сестринское дело».

Организация-разработчик – БПОУ ВО Вологодский областной медицинский колледж

Разработчик:

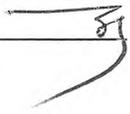
Багулин Ю.С., преподаватель физвоспитания высшей категории.

Рассмотрено на методическом совете БПОУ ВО

«Вологодский областной медицинский колледж»

« 31 » 01 2018г.

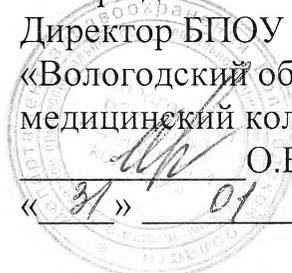
Протокол № 3

Председатель 

Утверждаю

Директор БПОУ ВО

«Вологодский областной медицинский колледж»

  
О.В.Кашникова

« 31 » 01 2018г.

## **СОДЕРЖАНИЕ:**

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.
2. Структура и содержание учебной дисциплины.
3. Условия реализации программы учебной дисциплины.
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

# 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура».

## 1.1. Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 «Сестринское дело».

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В ходе освоения курса учебной дисциплины «Физическая культура» у студентов идёт формирование общих компетенций (ОК) по специальности «Сестринское дело»:

- ОК 1.** Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2.** Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.
- ОК 3.** Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 4.** Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5.** Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6.** Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 7.** Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
- ОК 8.** Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.
- ОК 9.** Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.
- ОК 10.** Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.
- ОК 11.** Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.
- ОК 12.** Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

**ОК 13.** Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

*В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:*

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

*В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:*

- о роли физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

*1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:*

максимальной учебной нагрузки обучающегося по специальности «Сестринское дело» - 348 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 174 часов;
- самостоятельной работы обучающегося – 174 часов.

## **2. Структура и содержание учебной дисциплины.**

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

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>		
	<b>I к</b>	<b>II к</b>	<b>III к</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	144	104	100
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72	52	50
в том числе:			
- практические занятия	50	36	36
- контрольные занятия	20	16	14
- теоретические занятия	2	-	-
Самостоятельная внеаудиторная работа обучающегося (всего)	72	52	50
в том числе:			
- практические занятия	64	46	44
- теоретические занятия	2	-	-
- написание рефератов (для студентов, освобожденных от практических занятий).	6	6	6

2.2. Тематический план и содержание дисциплины.

<i>Наименование разделов и тем.</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Уровень освоения</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1</b>	<b>Теоретические основы знаний о физической культуре</b>		
<b>Тема 1.1.</b> Место физической культуры в общественной и профессиональной деятельности студентов-медиков.	Социальное значение и основные показатели состояния физической культуры в обществе: <ul style="list-style-type: none"> <li>• здоровье, физическое и умственное развитие студентов в условиях информационной и эмоциональной перегрузки;</li> <li>• физическая культура в режиме учебы и отдыха студентов;</li> <li>• цели и задачи предмета «Физическая культура» в колледже;</li> <li>• требования к оценке по предмету.</li> </ul>	1	2 ОК 1 ОК 2 ОК 5 ОК 8 ОК 13
<b>Тема 1.2.</b> Здоровый режим жизни.	Характеристика составляющих ЗОЖ: <ul style="list-style-type: none"> <li>• двигательный режим как главный компонент ЗОЖ;</li> <li>• личная гигиена, закаливание организма;</li> <li>• гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>• резервы организма, показатели уровня здоровья.</li> </ul>	1	2 ОК 1 ОК 11 ОК 12 ОК 13
<b>Раздел 2</b>	<b>Практические занятия</b>		
<b>Тема 2.1.</b> Самоконтроль при занятиях физической культурой.	Выполнение простейших методик самоконтроля: <ul style="list-style-type: none"> <li>• определение уровня работоспособности и функционального состояния по данным функциональных проб; <ul style="list-style-type: none"> <li>- проба Руфье,</li> <li>- шестимоментная функциональная проба,</li> <li>- определение общей выносливости и функционального возраста с помощью степ-теста.</li> </ul> </li> </ul>	6	2-3 ОК 2 ОК 8 ОК 12 ОК 13

1	2	3	4
<b>Раздел 3</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	42	2-3
<b>Тема 3.1.</b> Развитие общей выносливости. Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. Бег на средние дистанции. Кроссовый бег.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• оздоровительное значение легкой атлетики;</li> <li>• личная гигиена легкоатлета;</li> <li>• предупреждение травм;</li> <li>• техника бега на средние дистанции: специальные и подготовительные упражнения для совершенствования техники бегового шага;</li> <li>• старт, стартовое ускорение, бег по дистанции;</li> <li>• переменный бег в разных зонах интенсивности; кроссовая подготовка</li> </ul>		2 ОК 2 ОК 4 ОК 8 ОК 12 ОК 13
<b>Тема 3.2.</b> Контроль развития выносливости. Легкоатлетический кросс – входной контроль.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Правила соревнований в беге на средние дистанции.</li> <li>• Подготовка организма к соревнованию.</li> <li>• Проведение общей и специальной разминки.</li> <li>• Первенство группы по кроссу.</li> </ul>		3 ОК 2 ОК 8 ОК 12
<b>Тема 3.3</b> Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Бег на короткие дистанции, Прыжки в длину с места. Челночный бег.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника бегового шага: специальные и подготовительные упражнения;</li> <li>• старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование;</li> <li>• бег с соревновательной скоростью;</li> <li>• техника прыжка в длину с места: стартовое положение, отталкивание, приземление;</li> <li>• прыжки в длину с места;</li> <li>• правила и техника челночного бега;</li> <li>• челночный бег.</li> </ul>		2-3 ОК 1 ОК 6 ОК 8 ОК 12 ОК 13

1	2	3	4
<p><b>Тема 3.4.</b> Контроль развития скоростно-силовых и координационных качеств. Контрольные нормативы: - бег 100 м, - прыжок в длину с места, - челночный бег.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Правила соревнований в беге на короткие дистанции, прыжках в длину с места;</li> <li>• выполнение контрольных нормативов: а). бег 100 м; б). прыжок в длину с места; в). челночный бег 4 x 9м.</li> </ul>		<p>3 ОК 3 ОК 6 ОК 8 ОК 13</p>
<p><b>Раздел 4.</b></p>	<p><b>Гимнастика.</b></p>	<p>14</p>	
<p><b>Тема 4.1.</b> Контроль умений самостоятельного составления и практического выполнения комплексов утренней гимнастики.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальное выполнение разработанных комплексов утренней гимнастики;</li> <li>• оценка моделирования комплексов.</li> </ul>		<p>2-3 ОК 2 ОК 8 ОК 12 ОК 13</p>
<p><b>Тема 4.2.</b> Развитие гибкости, силовых и координационных способностей средствами гимнастики.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Профилактика травматизма при занятиях гимнастическими упражнениями;</li> <li>• комплексы общеразвивающих упражнений для развития координационных качеств, гибкости, формирования осанки;</li> <li>• комплексы упражнений силовой гимнастики: -упражнения с гантелями, набивными мячами, -подтягивание в висе на перекладине (юноши), -отжимание в упоре лёжа, -поднимание-опускание туловища.</li> </ul>		<p>2-3 ОК 2 ОК 4 ОК 8 ОК 12 ОК 13</p>

1	2	3	4
<b>Тема 4.3.</b> Контроль развития силовых качеств.	Оценка силовых качеств – входной, рубежный и итоговый контроль: <ul style="list-style-type: none"> <li>• подтягивание на перекладине (юноши),</li> <li>• подтягивание в висе лежа (девушки),</li> <li>• отжимание в упоре лёжа,</li> <li>• поднимание-опускание туловища.</li> </ul>		3 ОК 2 ОК 12 ОК 13
<b>Раздел 5.</b>	<b>Волейбол.</b>	20	
<b>Тема 5.1.</b> Развитие координационных способностей. Волейбол. Индивидуальная техника владения мячом.	Волейбол как средство активного отдыха. Профилактика травматизма. Правила соревнований. Индивидуальная техника: <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойки, перемещения волейболиста,</li> <li>- передачи мяча 2-мя руками сверху и снизу,</li> <li>- подачи.</li> </ul>		3 ОК 3 ОК 6 ОК 9 ОК 12
<b>Тема 5.2.</b> Развитие ловкости и скоростно-силовых качеств. Волейбол. Техника игры в нападении.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стойки, перемещения;</li> <li>• передачи мяча 2-мя руками сверху и снизу индивидуально и в парах;</li> <li>• подачи мяча;</li> <li>• элементы тактики игры в нападении: индивидуальные и командные действия. Учебно-тренировочные игры;</li> <li>• практика судейства.</li> </ul>		2-3 ОК 3 ОК 6 ОК 7 ОК 12 ОК 13
<b>Тема 5.3.</b> Развития координационных способностей. Волейбол. Техника игры в защите.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стойки, перемещения;</li> <li>• техника приёма и передачи мяча;</li> <li>• техника приёма подачи;</li> <li>• индивидуальные и командные тактические действия. Учебно-тренировочные игры;</li> <li>• практика судейства.</li> </ul>		2-3 ОК 4 ОК 6 ОК 8 ОК 12

1	2	3	4
<p><b>Тема 5.4.</b> Контроль координационных качеств. Волейбол. Индивидуальная техника владения мячом.</p>	<p>Оценка качества индивидуальных технических действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• передачи мяча 2-мя руками сверху и снизу над собой;</li> <li>• передачи мяча в парах;</li> <li>• комбинации передач мяча у стенки;</li> <li>• подачи мяча изученным способом на точность;</li> <li>• техника приёма подач;</li> <li>• практика судейства.</li> </ul>		<p>3 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ОК 12 ОК 13</p>
<p><b>Раздел 6.</b></p>	<p><b>Баскетбол</b></p>	<p>42</p>	
<p><b>Тема 6.1.</b> Развитие координационных способностей. Баскетбол. Индивидуальная техника владения мячом. Техника игры в нападении.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Баскетбол как средство совершенствования физических качеств, активного отдыха;</li> <li>• профилактика травматизма;</li> <li>• правила соревнований;</li> <li>• стойки перемещения, остановки, повороты;</li> <li>• владение мячом: жонглирование, ловля и передачи мяча на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении; броски в кольцо с места и в движении;</li> <li>• индивидуальные, групповые и командные тактические действия;</li> <li>• учебно-тренировочные игры;</li> <li>• практика судейства.</li> </ul>		<p>2-3 ОК 3 ОК 6 ОК 9 ОК 12 ОК 13</p>
<p><b>Тема 6.2.</b> Развитие координационных способностей. Баскетбол. Техника игры в защите.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стойки, перемещения;</li> <li>• технические действия при игре в защите;</li> <li>• овладение мячом при отскоке от щита; перехваты, вырывание и выбивание мяча;</li> <li>• индивидуальные и групповые тактические действия;</li> <li>• учебно-тренировочные игры;</li> <li>• практика судейства.</li> </ul>		<p>2-3 ОК 3 ОК 6 ОК 8 ОК 12</p>

1	2	3	4
<p><b>Тема 6.3.</b> Контроль координационных способностей. Баскетбол. Индивидуальные и командные технические действия.</p>	<p>Оценка качества индивидуальных технических действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• броски мяча в кольцо с места;</li> <li>• ведение мяча в сочетании с броском в кольцо;</li> <li>• штрафной бросок;</li> <li>• демонстрация индивидуальных действий в 2-х сторонней игре.</li> </ul>		<p>3 ОК 2 ОК 6 ОК 9 ОК 12 ОК 13</p>
<p><b>Раздел 7.</b></p>	<p><b>Общефизическая и профессионально-прикладная физическая подготовка. Подвижные игры. Эстафеты.</b></p>	<p>48</p>	
<p><b>Тема 7.1.</b> Развитие гибкости, силовых и скоростно-силовых качеств. Профессионально-прикладная и общефизическая подготовка. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты.</p>	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения для развития гибкости;</li> <li>• упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств;</li> <li>• самостоятельное проведение комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений для формирования осанки с группой;</li> <li>• спортивные игры: волейбол, футбол, бадминтон;</li> <li>• эстафеты;</li> <li>• подвижные игры.</li> </ul>		<p>2-3 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ОК 12 ОК 13</p>
<p><b>Тема 7.2.</b> Контроль развития физических качеств.</p>	<p>Контрольные испытания для оценки развития физических качеств (входной, рубежный, итоговый контроль):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наклон вперед в и.п. – сидя;</li> <li>• прыжки со скакалкой за 1 минуту;</li> <li>• метание набивного мяча;</li> <li>• отжимание в упоре лежа;</li> <li>• поднимание-опускание туловища.</li> </ul>		<p>3 ОК 8 ОК 12 ОК 13</p>

<b>Раздел 8.</b>	<b>Самостоятельные внеаудиторные занятия. Формирование умений самостоятельного использования средств физической культуры.</b>	174	
<b>Тема 8.1.</b> Здоровый образ жизни.	Выполнение рекомендаций двигательного режима. Соблюдение правил личной гигиены. Моделирование и практическое выполнение комплексов утренней гимнастики. Подготовка к проведению с группой фрагмента занятия (разминки).		3 ОК 1 ОК 2 ОК 4 ОК 8 ОК 13
<b>Тема 8.2.</b> Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.	Выполнение простейших методик самоконтроля: <ul style="list-style-type: none"> <li>• контроль интенсивности нагрузки по данным пульсометрии;</li> <li>• оценка функционального состояния по данным функциональных проб: Штанге, Генчи, Розенталя, Руфье, шестимоментной функциональной пробы.</li> </ul>		3 ОК 2 ОК 4 ОК 6 ОК 8
<b>Тема 8.3.</b> Развитие физических качеств.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Занятия по устранению недостатков в физическом развитии;</li> <li>• подготовка к сдаче контрольных нормативов.</li> </ul>		3 ОК 2 ОК 8 ОК 13
<b>Тема 8.4.</b> Формирование умений самостоятельного применения средств физической культуры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка к участию и участие во внеклассных спортивно-массовых мероприятиях (соревнованиях, конкурсах);</li> <li>• участие в судействе соревнований.</li> </ul>		3 ОК 2 ОК 8 ОК 13
<b>Тема 8.5.</b> Повышение спортивного мастерства.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Занятия в спортивных секциях;</li> <li>• участие в соревнованиях.</li> </ul>		3 ОК 2 ОК 8 ОК 13

### **3. Условия реализации учебной дисциплины.**

#### *3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.*

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

- учебного кабинета физвоспитания;
- учебно-методического обеспечения (рабочая программа, календарно-тематический план, учебно-методические карты занятий, тесты для оценки физической подготовленности);
- спортивного зала;
- стадиона;

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный зал 24 x 12 м;
- тренажерный зал;
- аренда стадиона;

Оборудование спортивного зала:

- мячи для волейбола, баскетбола, щиты баскетбольные, сетка волейбольная, скакалки, обручи, набивные мячи, гимнастические скамейки, маты, туристические коврики, гантели.

Оборудование тренажерного зала:

- беговая дорожка, велотренажеры, эллиптические тренажеры, многофункциональная скамья, силовой комплекс, скамья для пресса, теннисный стол, массажный обруч, гантели, гири, штанга.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, занимаются по программе основной группы за исключением выполнения упражнений, которые им противопоказаны.

Студенты, отнесенные к специальной медицинской группе, занимаются по индивидуальной программе (лечебная гимнастика) без соревновательных моментов и без сдачи контрольных нормативов.

Студенты, временно освобожденные от физических нагрузок, посещающие учебные занятия по другим дисциплинам, должны присутствовать на занятиях по физическому воспитанию и участвовать при разборе учебного материала, получать теоретические и методические знания и умения, помогать преподавателю и визуально воспринимать физические упражнения.

#### *3.2. Информационное обеспечение обучения.*

Основные источники:

1. Легкая атлетика. /Под редакцией Е.М.Лутковского и А.А. Филиппова/ - М.; Изд. «Физкультура и спорт», 1996.
2. Лыжный спорт. Учебник для средних физкультурных учебных заведений. /Под редакцией Матвеева Э.М./ - М.; «Физкультура и спорт», 1995.

3. Осколкова В.А., Сунгуров М.С. Волейбол. Учебное пособие для техникумов физической культуры. - М.: «Физкультура и спорт», 1981.
4. Физическая культура и здоровье. /Под редакцией В.В. Пономаревой/ - М, ГОУ ВУНМИ, 2001.
5. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений (Н.В. Решетников, Ю.С. Кислицын, Г.И. Погодаев), Изд. центр «Академия», 2006.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура в школе. Научно-методический журнал.
2. Физиология человека. /Под редакцией Н.В. Зимкина/ - М., «Физкультура и спорт», 1975.
3. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта - М., «Физкультура и спорт», 1990.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: «Физкультура и спорт», 1998.
5. Леонова О.П. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов специальной медицинской группы (СМГ) образовательных учреждений среднего профессионального образования. – М.: Издательский отдел ИПР СПО, 2004.

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

<i>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</i>	<i>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</i>
<b>Уметь:</b>	
- Моделировать и проводить индивидуально и с группой комплексы упражнений утренней гимнастики и для формирования осанки и коррекции телосложения;	Показательный метод. Текущий и рубежный контроль. Оценка умений разработки и проведения комплексов.
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма по данным функциональных проб и пульсометрии;	Демонстрация умений выполнения простейших методик самоконтроля (текущий и рубежный контроль в форме экспресс-тестирования).
- Соблюдать правила техники безопасности и профилактики травматизма, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;	Текущий контроль соблюдения правил техники безопасности на занятиях. Решение ситуационных задач с моделированием комплекса неотложной помощи.

- Технически правильно выполнять действия изучаемого вида физической деятельности, использовать их в организации собственного досуга;	Показательный метод. Входной, текущий, рубежный и итоговый контроль развития физических качеств и двигательных умений.
- Демонстрировать физические качества согласно требованиям контрольных нормативов (приложение № 1.)	Выполнение контрольных нормативов в условиях соревнований. К выполнению контрольных нормативов допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия и получившие необходимую физическую подготовку.
<b>Знать:</b>	
- Основные составляющие здорового образа жизни. Двигательный режим, личную гигиену и их роль в формировании ЗОЖ.	Индивидуальный, углубленный. Репродуктивно-продуктивный, (диалогический).
- Индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической и умственной работоспособности.	Индивидуальный, углубленный. Репродуктивно-продуктивный (диалогический, показательный).
- Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.	Индивидуальный, углубленный, репродуктивно-продуктивный (диалогический, показательный).
	Итоговая оценка успеваемости по данным входного, текущего и рубежного контроля.

Разработчики:

Преподаватель физвоспитания  
БПОУ ВО «Вологодский  
областной медицинский колледж»

Ю.С.Багулин

Эксперты:

Тесты для оценки физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Семестр	Девушки			Юноши		
		Оценка					
		5	4	3	5	4	3
<p><b><u>Тест на общую выносливость:</u></b></p> <p>- бег 2000м (мин.сек.)(дев.) - бег 3000м (мин.сек.)(юн.)</p>	I	11.30	12.30	13.10	13.00	13.30	14.00
	II	18.30	19.30	21.00	24.30	25.30	28.00
<p><b><u>Тест на скоростную и скоростно-силовую подготовленность:</u></b></p> <p>- бег 100 м (сек)</p> <p>- прыжок в длину с места (см)</p> <p>- челночный бег 4х9 м (сек)</p> <p>- прыжки со скакалкой (раз/мин)</p>	I	17.0	17.5	18.5	14.0	14,5	15,0
	I	175	160	140	225	210	200
	I	10.8	11.4	12.0	10,0	10,5	10,8
	II	130	120	100	120	110	100
<p><b><u>Тест на силовую подготовленность:</u></b></p> <p>- поднимание - опускание туловища из и.п. - лежа, руки за головой (раз) - девушки (мин/раз) - юноши</p> <p>- подтягивание на перекладине (раз) - юноши</p> <p>- отжимание в упоре лежа (раз)</p> <p>- метание набивного мяча 1кг двумя руками сверху из и.п. - сидя (см)</p>	I, II	40	35	25	40	35	30
	I				10	8	6
	II				30	25	15
	II	500	450	380	750	650	600

<p><b><u>Тест на гибкость:</u></b> - наклон вперед из и.п. сидя (+см)</p>	II	+15	+10	+5	+12	+8	+3
<p><b><u>Тест на координационные способности (ловкость):</u></b> - технические действия с в/большими и б/большими мячами</p>	I-II						

**Примечание:** В качестве критерия оценки используется не только результат теста, но и величина его прироста по сравнению с исходным результатом.