



**«КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАТИКИ И ДИЗАЙНА»**  
**Профессиональное образовательное частное**  
**учреждение**

---

---



Утверждаю  
Директор ПОЧУ КИД  
О.В.Пенько  
«30 » августа 2023

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**По специальности среднего профессионального образования**  
**социально-экономического профиля**  
**40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»**

Москва 2023

Методические рекомендации по изучению дисциплины разработаны с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (Приказ Минобрнауки России от 12 мая 2014 г. № 508).

Организация разработчик: ПОЧУ «Колледж информатики и дизайна»  
(ПОЧУ КИД)

Одобрены  
на заседании предметной (цикловой) комиссии  
общегуманитарных дисциплин  
наименование комиссии

Протокол № 7  
от «23» августа 2023 г.

Председатель предметной (цикловой)  
комиссии

                    / С.Ю. Арзамаскин /  
Подпись                      Ф.И.О.

## **УТВЕРЖДЕНО**

Заместитель директора по воспитательной работе ПОЧУ КИД

                    / Пенько Ю.Н. /  
Подпись                      Ф.И.О.

«30» августа 2023 г.

## **Методические указания по подготовке к практическим занятиям**

*Практический материал* программы направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование здоровьесберегающих компетенций, овладение методами и средствами оздоровительно-физкультурной деятельности, приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта в профессии педагога.

Практический раздел программы реализуется в ходе методико-практических и учебно-тренировочных занятий, а также спортивно-массовых мероприятий в спортивных клубах и секциях.

Методико-практические занятия направлены на овладение обучающимися основными методами формирования необходимых учебных, профессиональных и жизненных знаний средствами физической культуры. При проведении методико-практических занятий преподавателям кафедры рекомендуется придерживаться следующей примерной схемой:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает обучающимся задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- обучающиеся практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- обучающимся выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов;
- под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Учебно-тренировочные занятия направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности, сохранение и восстановление работоспособности организма, профилактику умственного и физического утомления, формирование здорового образа жизни. Данный вид занятий базируется на теоретических знаниях и методических умениях с применением средств физической культуры.

Врачебный контроль проводится до начала учебных занятий по физической культуре. Распределение по учебным группам проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья, физической подготовленности. Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по дисциплине «Физическая культура» не допускаются.

Практические занятия по физической культуре в группах основного учебного отделения направлены на всестороннее физическое развитие; приобретение необходимых знаний и умений для выполнения двигательных

действий, воспитание основных физических качеств; формирование общекультурных и профессиональных компетенций, приобщение к здоровому образу жизни.

Учебный процесс в группах специального отделения направлен на укрепление здоровья обучающихся, оптимизацию психофизического развития, приобретение знаний и умений использования средств физической культуры в профилактике заболеваний.

### Образовательные технологии

В преподавании дисциплины «Физическая культура» используются следующие формы:

- практические занятия (методико-практические, учебно-тренировочные в спортивных клубах и секциях) и лекции, в рамках которых применяются ролевые игры, решаются ситуационные задачи;
- тестирование (диагностическое тестирование, тестирование двигательной подготовленности, дидактический тест);
- самостоятельная работа обучающихся проходящая во время основных аудиторных занятий, включающая усвоение теоретического материала; подготовку к текущему контролю знаний и к промежуточным аттестациям; выполнение творческих заданий; написание рефератов, тезисов и статей;
- рейтинговая технология контроля учебной деятельности обучающихся для обеспечения их ритмичной работы в течение семестра;
- консультирование обучающихся по вопросам здоровьесберегающих технологий.

### **Методические материалы, определяющие процедуру защиты самостоятельной работы**

- Самостоятельная работа обучающихся может проходить во время основных аудиторных занятий:
  - подготовка к практическим занятиям (работа с научной и учебно-методической литературой);
- Самостоятельная работа под контролем преподавателя в форме плановых консультаций, творческих контактов, зачетов;
- Внеаудиторная самостоятельная работа при выполнении заданий творческого характера:
  - проведение занятий в спортивных клубах, секциях;
  - научно-исследовательская деятельность, написание тезисов и научных статей, выступления на конференциях;
  - подготовка и написание реферативных работ;
  - участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
  - малые формы самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, физкультурные минутки, физкультурные паузы);
  - большие формы самостоятельных занятий (походы выходного дня, самостоятельные тренировочные занятия и т.д.).

Формы контроля усвоения обучающимися содержания дисциплины «Физическая культура»:

- функциональное тестирование;
- текущий и итоговый контроль успеваемости;
- рейтинговая система оценки.

### **Методические указания по проведению функционального тестирования**

В качестве требований к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающихся, необходимых при освоении дисциплины «Физическая культура» предполагаются функциональные пробы, включающие в себя:

- Модифицированную пробу Ромберга;
- Пробу с задержкой дыхания на вдохе (Штанге);
- Тест Руфье.

**Модифицированная проба Ромберга.** Исследование функционального состояния ЦНС (центральной нервной системы). Проба Ромберга выявляет нарушение равновесия в положении стоя (статическая координация), что является информативным показателем для оценки функционального состояния ЦНС (табл. 4). Исходное положение: стойка на одной ноге, вторая нога подошвенной поверхностью касается коленного сустава опорной ноги, руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты, глаза закрыты. Засекается время, в течение которого испытуемый сохраняет равновесие, при отсутствии пошатывания тела, тремора рук или век.

#### ***Оценка состояния ЦНС***

| Время удержания равновесия (сек.) | Функциональное состояние ЦНС системы | Баллы |
|-----------------------------------|--------------------------------------|-------|
| Больше 16                         | отличное                             | 5     |
| 11 – 15                           | хорошее                              | 4     |
| 6 – 10                            | удовлетворительное                   | 3     |
| 3 – 5                             | неудовлетворительное                 | 2     |
| 2                                 | слабое                               | 1     |

**Проба с задержкой дыхания на вдохе (Штанге).** Исследование функционального состояния дыхательной системы (табл. 5). Определяется время задержки дыхания на вдохе: исследуемые, находясь в положении сидя, делают глубокий вдох (не максимальный) и задерживают дыхание. По секундомеру регистрируется время задержки дыхания у каждого обучающегося.

#### ***Оценка состояния дыхательной системы***

| Время задержки дыхания (сек.) | Функциональное состояние дыхательной системы | Баллы |
|-------------------------------|--|-------|
| 60                            | отличное                                     | 5     |
| 50                            | хорошее                                      | 4     |
| 45                            | удовлетворительное                           | 3     |

|    |                      |   |
|----|----------------------|---|
| 40 | неудовлетворительное | 2 |
| 35 | слабое               | 1 |

**Тест Руфье.** Исследование функционального состояния сердечнососудистой системы (табл. 6). После 5-ти минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитывается пульс испытуемого за 15 секунд (P1), затем в течение 45 секунд им выполняются 30 приседаний: присед на максимально согнутых ногах с опорой на носки, туловище вертикально, руки вперед. Сразу после приседаний в положении сидя у испытуемого подсчитывается пульс за первые 15 секунд (P2) и последние 15 секунд (P3) первой минуты периода восстановления. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

$$\text{Индекс Руфье} = \frac{4 * (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

#### **Оценка работоспособности сердечнососудистой системы**

| Индекс Руфье | Функциональное состояние сердечнососудистой системы | Баллы |
|--------------|---|-------|
| меньше 4     | отличное  | 5     |
| 4 – 6,9      | хорошее   | 4     |
| 7 – 10,9     | удовлетворительное                                  | 3     |
| 11 – 15      | неудовлетворительное                                | 2     |
| больше 15    | слабое  | 1     |

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

#### **«Физическая культура»**

##### **а) основная литература:**

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО, Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Сибирский федеральный университет (г.Красноярск), Юрайт, 2016, 424 с.
2. Сахарова Е.В. Физическая культура. Учебное пособие— Волгоград, Саратов:, 2013.— 94 с.— ЭБС «IPRbooks».
3. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник для студентов сред.проф.образования .- М.,Издат. центр «Академия», 2014 г.

##### **б) дополнительная литература:**

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 270 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Кравчук В.И. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика»)/ Кравчук В.И.— Электрон. текстовые данные.— Челябинск:

Челябинский государственный институт культуры, 2013.— 184 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/56428>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

3. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование»/ Германов Г.Н.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Элист, 2017.— 303 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

#### **факультативная литература**

1. Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Электронный ресурс]: материалы Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» (25 марта 2015 года)/ Р.Р. Абдуллин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015.— 164 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51799>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. Совершенствование преподавания предмета Физическая культура. Проблемы и решения [Электронный ресурс]: материалы Международной научно-практической конференции (7 декабря 2013 года)/ М.В. Андрианов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2014.— 225 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51793>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

3. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Третьякова Н.В., Андриюхина Т.В., Кетриш Е.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 280 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

4. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014.— 193 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32246>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

5. Удальцов Е.А. Основы анатомии и физиологии человека [Электронный ресурс]: практикум/ Удальцов Е.А.— Электрон. текстовые данные.— Новосибирск: Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2014.— 144 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55488>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

#### **в) периодические издания:**

1. Журнал Гигиена и санитария — Электрон. текстовые данные.— Медицина, — 2012-2016 Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/41109>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. Журнал Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины.— Медицина, — 2012-2016 Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/41269>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

г) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) "Физическая культура":

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) Федеральный портал «Российское образование».

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) Официальный сайт Олимпийского комитета России.

<http://www.teoriya.ru> Сайт редакции журнала «Теория и практика физической культуры».

<http://www.infosport.ru> - Национальная информационная сеть Спортивная Россия.

<http://sport.mos.ru> – Департамент физической культуры и спорта города Москвы.



## Тестирование двигательной подготовленности обучающихся

Таблица 5

| № | Физи-<br>чески<br>е<br>качес-<br>тва | Виды<br>упражнений                                 | Баллы       |              |        |       |        |             |              |        |       |        |
|---|--------------------------------------|--|-------------|--------------|--------|-------|--------|-------------|--------------|--------|-------|--------|
|   |                                      |  | Девушки     |              |        |       |        | Юноши       |              |        |       |        |
|   |                                      |  | 1           | 2            | 3      | 4     | 5      | 1           | 2            | 3      | 4     | 5      |
| 1 | Быстрота                             | Бег 100 м., сек                                    | 18,5        | 18,0         | 17,0   | 16,0  | 15,7   | 15,0        | 14,5         | 14,0   | 13,6  | 13,2   |
| 2 | Выносливость                         | Бег 3000 м, мин.                                   | –           | –            | –      | –     | –      | 14:30       | 14:00        | 13:10  | 12:35 | 12:00  |
|   |                                      | Бег 2000 м, мин.                                   | 12:15       | 11:45        | 11:15  | 10:50 | 10:15  | –           | –            | –      | –     | –      |
| 3 | Сила                                 | Пресс, кол-во раз (60 сек)                         | 20          | 25           | 30     | 35    | 40     | 25          | 30           | 35     | 40    | 45     |
| 4 | Сила                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 10          | 15           | 20     | 25    | 30     | –           | –            | –      | –     | –      |
|   |                                      | Подтягивание на перекладине                        | –           | –            | –      | –     | –      | 4           | 7            | 9      | 12    | 15     |
| 5 | Скоростно-силовые                    | Прыжок в длину с места, см                         | 140         | 150          | 160    | 170   | 180    | 200         | 210          | 220    | 230   | 240    |
| 6 | Гибкость                             | Наклон вперед из положения стоя, ноги вместе       | нет касания | есть касание | пальцы | кулак | ладонь | нет касания | есть касание | пальцы | кулак | ладонь |

**Примечание:** 0 баллов получают обучающиеся, не принимающие участия в сдаче контрольных тестов.

Оценка уровня физических способностей студентов

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)  | Возраст, лет | Оценка           |                        |                  |                  |                        |                |
|-------|------------------------|--|--------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------------|----------------|
|       |                        |  |              | Юноши            |                        |                  | Девушки          |                        |                |
|       |                        |  |              | 5                | 4                      | 3                | 5                | 4                      | 3              |
| 1     | Скоростные             | Бег 30 м, с  | 16<br>17     | 4,4 и выше 4,3   | 5,1–4,8<br>5,0–4,7     | 5,2 и ниже 5,2   | 4,8 и выше 4,8   | 5,9–5,3<br>5,9–5,3     | 6,1 и ниже 6,1 |
| 2     | Координационные        | Челночный бег 3×10 м, с  | 16<br>17     | 7,3 и выше 7,2   | 8,0–7,7<br>7,9–7,5     | 8,2 и ниже 8,1   | 8,4 и выше 8,4   | 9,3–8,7<br>9,3–8,7     | 9,7 и ниже 9,6 |
| 3     | Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с места, см   | 16<br>17     | 230 и выше 240   | 195–210<br>205–220     | 180 и ниже 190   | 210 и выше 210   | 170–190<br>170–190     | 160 и ниже 160 |
| 4     | Выносливость           | 6-минутный бег, м  | 16<br>17     | 1500 и выше 1500 | 1300–1400<br>1300–1400 | 1100 и ниже 1100 | 1300 и выше 1300 | 1050–1200<br>1050–1200 | 900 и ниже 900 |
| 5     | Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя, см  | 16<br>17     | 15 и выше 15     | 9–12<br>9–12           | 5 и ниже 5       | 20 и выше 20     | 12–14<br>12–14         | 7 и ниже 7     |
| 6     | Силовые                | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16<br>17     | 11 и выше 12     | 8–9<br>9–10            | 4 и ниже 4       | 18 и выше 18     | 13–15<br>13–15         | 6 и ниже 6     |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

| Тесты   | Оценка в баллах |       |      |
|---|-----------------|-------|------|
|   | 5               | 4     | 3    |
| Бег на 100м   | 13              | 13,5  | 14   |
| Бег 3000 м (мин, с)   | 12,30           | 14,00 | б/вр |
| Бег на лыжах 5 км (мин, с)  | 25,50           | 27,20 | б/вр |
| Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10              | 8     | 5    |
| Прыжок в длину с места (см)   | 230             | 210   | 190  |
| Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)                                | 9,5             | 7,5   | 6,5  |
| Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)       | 13              | 11    | 8    |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)             | 12              | 9     | 7    |
| Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)                           | 7,3             | 8,0   | 8,3  |
| Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)             | 7               | 5     | 3    |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

| №  | Виды испытаний (тест)  | оценка |       |      |
|----|--|--------|-------|------|
|    |  | 5      | 4     | 3    |
| 1  | Бег на 100м  | 17     | 17,5  | 18   |
| 2  | Челночный бег 3*10 м,с   | 8.4    | 9.3   | 9.7  |
| 3  | Бег на 2000 м  | 11.00  | 13.00 | б/вр |
| 4  | Бег на лыжах 2000 м  | 13,00  | 14,00 | б/вр |
| 5  | Прыжки в длину с места толчком 2-мя ногами                                   | 185    | 170   | 160  |
| 6  | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за минуту)    | 40     | 30    | 20   |
| 7  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)              | 10     | 7     | 5    |
| 8  | Подтягивание из виса лёжа на перекладине                                     | 19     | 13    | 11   |
| 9  | Прыжки через короткую скакалку (количество раз за минуту)                    | 120    | 100   | 85   |
| 10 | Наклон вперёд из положения стоя (см)   | 16     | 9     | 7    |
| 11 | Приседание на одной ноге, с опорой на стенку (количество раз на каждой ноге) | 7      | 5     | 3    |

**Приложение №4**

**СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ НОРМАТИВОВ ПО «БАСКЕТБОЛУ»**

| №  | Норматив   |         | Оценка                   |             |             |
|----|--|---------|--------------------------|-------------|-------------|
|    |  |         | 5                        | 4           | 3           |
| 1. | Штрафные броски:                                       | Юноши   | 6                        | 4           | 3           |
|    |  | Девушки | 5                        | 3           | 2           |
| 2. | Передача в парах в движении 2х28 м                     |         | Без ошибок               | Одна ошибка | Две ошибки  |
| 3. | Комплексное упражнение с двойным шагом                 |         | Без ошибок + 2 попадания | Без ошибок  | Одна ошибка |
| 4. | Передача мяча в стену за 30 сек., количество раз       | Юноши   | 55                       | 50          | 45          |
|    |  | Девушки | 50                       | 45          | 40          |
| 5. | Броски с двойного шага после ведения, кол-во попаданий | Юноши   | 7                        | 5           | 3           |
|    |  | Девушки | 6                        | 4           | 2           |

**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ НОРМАТИВОВ ПО «ВОЛЕЙБОЛУ»**

Передача мяча:

- Верхняя передача мяча двумя руками.
- Передачи мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки).

Норматив: 10 передач.

- Передачи мяча в стену (расстояние от стены 1,5 м, высота 3 м).

Норматив: 10 передач.

- Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения.

Норматив :4 передачи.

Нижняя прямая подача:

• Оценивается подача мяча в пределах площадки (10 попыток), для девушек с расстояния 6 м,

- Норматив: 4 попадания.

Верхняя прямая подача

• Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии (10 попыток).

Норматив: для девушек- 3 попадания.

• Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии (10 попыток).

Норматив: для девушек -4 попадания.

| Контрольные упражнения   | Ошибки   |
|--|--|
| Верхняя прямая подача в указанную зону:<br>“5” – 5 подач.<br>“4” – 4 подачи.<br>“3” – 3 подачи.<br>“2” – 0.  | Количество не выполненных подач в указанную зону.  |
| Нападающий удар через сетку из любой зоны, в указанную зону:<br>“5” – 5 ударов.<br>“4” – 4 удара.<br>“3” – 3 удара.<br>“2” – 0.  | Количество не выполненных ударов в указанную зону.   |
| Блокирование.<br>“5” – упражнение выполнено правильно без ошибок.<br>“4” – допущена 1 ошибка, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.<br>“3” – допущено 2 ошибки, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.<br>“2” – допущено 2 и более ошибки, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения. | Ранний выход на мяч.<br>Руки расположены далеко от сетки, не далеко друг от друга.<br>В момент прыжка студенты не смотрит на мяч.<br>Переступает среднюю линию, касание сетки. |

Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии (10 попыток).

Норматив: 4 попадания для юношей, для девушек-3 попадания в пределы площадки.

Нападающий удар

Юноши. Нападающий удар из зоны 4 в правую половину площадки, т.е. в зоны 4,5 и часть зон 3 и 5 (10 попыток). Высота сетки 2 м 35 см. Передача на удар производится из зоны 3 лицом к нападающему.

Норматив: 5 попаданий.

Девушки. Нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах высота 2 м 20 см (5 попыток).

Норматив: 3 попадания по мячу

Блокирование

Юноши. Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе, высота сетки 2 м 25 см (5 попыток).

Норматив: 2 задержания

Юноши. Блокирование нападающего удара по мячу в держателе, высота сетки 2 м 35 см (5 попыток).

Норматив 3 задержания.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕКИ ЮНОШЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ  
ГРУППЫ**

1. Бег 100 м (юноши и девушки) – без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)- без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Подтягивание на перекладине (юноши).
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки).
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки).
7. Плавание без учета времени – 50 м (юноши и девушки).
8. Бег на лыжах без учета времени (девушки – 2000 м, юноши 3000 м).
9. Броски мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
10. Прием и передача волейбольного мяча (юноши и девушки).
11. Метание гранаты (юноши).