

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ РЫНКА»

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ

Лищинская Софья Наумовна
Савченко Олег Григорьевич

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические рекомендации

Корректор Петрова И.Н.

Подписано к печати 07.09.2015.
Формат 60x84 1/16 Бумага офсетная.
Печать ризограф.
Тираж 100 экз.

Международный институт рынка
443030, Самара, ул.Г.С. Аксакова,21

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические рекомендации

Самара 2015

УДК 796 (07)

Ф - 50

Физическая культура. Методические рекомендации
/ Составители С.Н. Лищинская, О.Г. Савченко - Самара, МИР, 2015. - 16 с.

Методические рекомендации по курсу «Физическая культура» содержат программу курса, контрольные задания и методические рекомендации по подготовке контрольных работ.

Пособие предназначено для обучающихся по направлениям «Менеджмент», «Экономика», «Государственное и муниципальное управление», «Управление персоналом», «Организация работы с молодежью», «Социальная работа», «Прикладная информатика», «Бизнес-информатика», «Лингвистика» очной, очно-заочной и заочной форм обучения.

Составители: *Лищинская Софья Наумовна,*
Савченко Олег Григорьевич

Рецензент: Подгорная Л.П., к.ф.н., доцент

Печатается по решению
Учебно-методического совета
Международного института рынка

© Международный институт рынка, 2015

Дополнительная литература

1. Физическое воспитание в вузе: учеб. пособие / Г.А. Гилёв - М.: МГИУ, 2007.
2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: учеб. - методическое пособие / Н.Г. Лутченко, В.А. Щеголев, В.Ю. Волков, и др. - СПб.: Изд-во СПб ГТУ, 1999.
3. Атлетическая гимнастика: комплексы упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса: метод, указания / Н.Н. Родомакина. - Самара: Изд-во НОУ ВПО «Международный институт рынка», 2012.
4. Основы фитнеса: метод, указания / Е.В. Михайлова. - Самара: Изд-во НОУ ВПО «Международный институт рынка», 2010.
5. Программа самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Физическая культура» метод, указания / В.В. Дудкин. - Самара: Изд-во НОУ ВПО «Международный институт рынка», 2011.
6. Рекомендации для студентов при самостоятельных занятиях атлетической гимнастикой / метод, указания / В.В. Дудкин. - Самара: Изд-во НОУ ВПО «Международный институт рынка», 2011.
7. Дрюэт, Дж. Теннис спорт для начинающих / Дж.Дрюэт, П.Мэйсон; пер.с англ. - М.: ООО "Изд-во АСТ"; ООО "Изд-во Астрель", 2002. - 48с.: ил..
8. Боллетьеры, Н. Теннисная академия / Н.Боллетьеры. - М.: Изд-во Эксмо, 2004. - 448с.: ил..

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Система электронного обучения Международного института рынка [Электронный ресурс]: – Самара, 2014. – Режим доступа: <http://www.imi-samara.ru/>
2. Библиотечно-издательский комплекс Международного института рынка [Электронный ресурс]: – Самара, 2014. – Режим доступа: <http://www.imi-samara.ru/>
3. Международное общественное движение «Здоровая планета» [Электронный ресурс]: – 2014. – Режим доступа: <http://www.zdorovajaplaneta.ru/proekt-obshee-delo/>
4. Здоровая Россия [Электронный ресурс]: – 2014. – Режим доступа: <http://www.takzdorovo.ru/>
5. Бодибилдинг и фитнес упражнения <http://sportmashina.com/>
6. Сайт Д. Борисова, посвященный бодибилдингу и фитнесу fit4life.ru
7. Сайт журнала «Железный мир» <http://ironworld.ru>

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Примерная программа дисциплины «Физическая культура».- М.: Министерство образования и науки Российской Федерации, 2011.
2. Чеснова Е.Л. Физическая культура. Учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. – 160с.
3. Барчуков И. С. , Назаров Ю. Н. , Кикоть В. Я. , Егоров С. С. , Мацур И. А. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 432с.
4. Григорович Е. С. , Романов К. Ю. Физическая культура. Учебное пособие. - Минск: Вышэйшая школа, 2011. – 352с.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник. - М.: Гардарики, 2007.
6. Программа курса физического воспитания: учеб. пособие для студентов /В.В. Дудкин, В.М. Богданов, Л.И. Егорушкина, Б.И. Оськин. - Самара: Изд-во Международный ин-т рынка, 2009.
7. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник /под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2005.
8. Учебный мультимедиа комплекс по основам физической культуры в вузе: учеб. пособие / В.М. Богданов, В.С. Пономарев, А.В. Соловов, Ю.Л. Кислицин. - Самара: Изд-во Самар, гос. аэрокосм. ун-та, 2007.
9. Физическая культура студента: учебник для студентов высш. учеб. заведений /под общей ред.В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2009.
10. Физическая культура и здоровье: учебник /под ред. В.В. Пономаревой. - М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001.
11. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата/А.Б. Муллер и др.-М.: Издательство Юрайт, 2014.-424с.
12. Письменный И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата/И.А. Письменный, Ю.Н. Аллянов.-М.: Издательство Юрайт, 2014.- 493с.
13. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре : учебник / Ю.Д. Железняк; ред.: Ю.Д. Железняк. - 2-е изд., стер. - 2014, М. : Академия ИЦ - (Высшее образование). - ISBN 978-5-4468-1287-5 (в пер.)

Литература для проведения методико-практического раздела

1. Анищенко В.С. Физическая культура. Методико-практические занятия студентов: учеб. пособие. -М.:Изд-во РУДН, 1999.
2. Чоговадзе А.В., Прошпяков В.Д., Майук М.Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем - М.: Высшая школа, 1986.
3. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: учеб. пособие /В.Ю. Волков, Л.М. Волкова. - СПб.: Изд-во СПб ГТУ, 1998.
4. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.: учеб. пособие для студентов. - М.: Альфа М, 2009.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Цели и задачи изучения дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности как качественного, динамичного и интегративного учебно-воспитательного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и компетентностную готовность к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание исторических, биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура» направлен на формирование следующих общекультурных компетенций: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» студент должен:

Знать: теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры

личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Место дисциплины в структуре образовательной программы
Дисциплина является базовой.

Особенности реализации дисциплины

Учебный процесс реализуется в форме лекций, семинарских, методических занятий, а также занятий по приему нормативов физической подготовленности.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Тема 1. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов» (2 часа).

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Организация физической культуры в СФУ.

Тема 2. «Социально-биологические основы физической культуры» (4 часа).

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3. «Основы здорового образа жизни студентов» (2 часа).

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Вариант 10

1. Энергосистемы человека. Моментальная, краткосрочная и долговременная. Источники энергии.
2. Наиболее распространенные травмы при занятиях физической культурой. Определение характера травмы, приёмы оказания первой медицинской помощи.
3. Группы диет. Основные правила, которым должна соответствовать любая диета, не наносящая вреда здоровью человека.

Вариант 5

1. Опишите анатомическое строение и функции мышц груди. Предложите 8-10 базовых упражнений для проработки основных мышц указанной мышечной группы.
2. Спортивное питание и спортивные добавки.
3. Микро- и макроэлементы. Их значение в питании человека. Проблемы организма, связанные с избытком и недостатком микро- и макроэлементов. Пищевые продукты, содержащие различные микро- и макроэлементы.

Вариант 6

1. Кроссфит как современный вид фитнеса. Основные принципы и подходы кроссфита. Физиологические основы тренировок по кроссфиту.
2. Типы телосложения человека. Их характеристика с точки зрения предрасположенности к занятиям различными видами физической деятельности.
3. Правильный режим питания и питьевой режим. Значение режима питания в жизни человека.

Вариант 7

1. Функциональный тренинг как современный вид фитнеса. Основные принципы и подходы функционального тренинга. Физиологические основы функционального тренинга.
2. Оценка телосложения человека. Метод индексов. Охарактеризуйте способы определения композиционного состава тела.
3. Энергозатраты человека. Рекомендуемая суточная калорийность рациона для людей различных профессий. Нормы потребления белков, жиров и углеводов.

Вариант 8

1. Аэробика как современный вид фитнеса. Виды аэробики и их краткая характеристика.
2. Основные принципы силового тренинга. Его роль в коррекции телосложения человека при избытке и дефиците массы тела.
3. Клетчатка. Её значение в питании человека. Типы клетчатки. Проблемы организма, связанные с недостатком пищевых волокон.

Вариант 9

1. Физиологические основы мышечной работы человека. Типы мышечных волокон. Выберите и опишите 8-10 базовых упражнений для различных мышечных групп.
2. Основные методы увеличения растяжки и гибкости человека.
3. Проблемы со здоровьем, связанные с неправильным несбалансированным питанием.

Тема 4. «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности» (2 часа).

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Тема 5. «Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания» (2 часа).

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 6. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями» (2 часа).

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 7. «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений» (2 часа).

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных

соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 8. «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом» (2 часа).

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 9. «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов» (2 часа).

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Схема изложения раздела на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета.

Тема 10. «Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста» (2 часа).

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Вариант 1

1. Опишите анатомическое строение и функции мышц спины. Предложите 8-10 базовых упражнений для проработки основных мышц указанной мышечной группы.
2. Перечислите и охарактеризуйте основные показатели самоконтроля при занятиях физической культурой.
3. Белки. Значение белка в питании человека. Проблемы организма, связанные с избытком и недостатком белка в рационе. Пищевые продукты, содержащие белки.

Вариант 2

1. Опишите анатомическое строение и функции мышц нижних конечностей. Предложите 8-10 базовых упражнений для проработки основных мышц указанной мышечной группы.
2. Гигиена при занятиях физической культурой. Питьевой режим.
3. Углеводы. Значение углеводов в питании человека. Проблемы организма, связанные с избытком и недостатком углеводов в рационе. Пищевые продукты, содержащие углеводы.

Вариант 3

1. Опишите анатомическое строение и функции мышц верхних конечностей. Предложите 8-10 упражнений для проработки основных мышц указанной мышечной группы.
2. Особенности питания человека, имеющего целью наращивание мышечной массы при занятиях силовыми видами спорта.
3. Жиры. Значение жиров в питании человека. Проблемы организма, связанные с избытком и недостатком жиров в рационе. Пищевые продукты, содержащие жиры.

Вариант 4

1. Опишите анатомическое строение и функции мышц живота. Предложите 8-10 базовых упражнений для проработки основных мышц указанной мышечной группы.
2. Общие принципы здорового питания для человека, имеющего целью снижение массы тела.
3. Витамины. Значение витаминов в питании человека. Проблемы организма, связанные с избытком и недостатком витаминов. Пищевые продукты, содержащие различные группы витаминов.

Средняя оценка результатов физической подготовленности

Оценка физической подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

Контрольные занятия в СМО проводятся с учетом показаний и противопоказаний к выполнению зачетных физических упражнений. Студентам предлагается 7-8 контрольных упражнений, из числа которых они выбирают 3, не являющиеся противопоказаниями для их заболеваний и в дальнейшем становящиеся для них контрольными при оценке функциональной и двигательной подготовленности. Студенты, освобожденные от физических упражнений на длительное время, знакомятся с лечебным комплексом, выполняют его и демонстрируют правильность выполнения комплекса на зачете.

Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа (акад. час)	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа, (акад. час),	Формируемые компетенции
			Семинары и/или Практические занятия (акад. час)	Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час)		
1	2	3	4	5	6	7
1	Теоретический раздел	0,5/18				ОК-8
2	Методико-практический раздел		1/36			ОК-8
3	Контрольный раздел		0,5/18			ОК-8

Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий
1	1	«Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»
2	1	«Социально-биологические основы физической культуры»
3	1	«Основы здорового образа жизни студентов»
4	1	«Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»
5	1	«Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания»
6	1	«Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»
7	1	«Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений»
8	1	«Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»
9	1	«Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов»

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умение их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля и образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Занятия семинарского типа

№ п/п	№ раздела дисциплин	Наименование занятий
1	2	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленных коррекции
2	2	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)
3	2	Основы методики самомассажа
4	2	Методика регулирующей гимнастики для глаз
5	2	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности
6	2	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения
7	2	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)
8	2	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)
9	2	Методика проведения учебно-тренировочного занятия
10	2	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств
11	2	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом
12	2	Средства и методы мышечной релаксации в спорте
13	2	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки
14	2	Методико-практические занятия по плану специализации

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Первый и второй раздел. Теоретические и методико-практические знания, овладение методическими умениями и навыками.

Усвоение материала разделов определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками. Теоретический раздел принимается в виде тестирования (положительный результат – не менее 60% правильных ответов), а методико-практический – в виде экспертной оценки, оценивается как «сдано» или «не сдано».

Контрольный раздел.

Обязательные контрольные нормативы для определения физической подготовленности.

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно- силовую подготовлен- ность. Бег 100 м (сек).	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2. Тест на силовую подготовленность. - Поднимание и опускание туловища (дев). – Подтягивание на перекладине (юноши). Кол-во раз.	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
3.Тест на общую вы- носливость: - бег 2000 м (мин.,сек.) - бег 3000 м (мин.,сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00

Суммарная оценка выполнения тестов физической подготовленности определяется по среднему количеству очков (не менее 2), набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Оценка физической подготовленности определяется по таблице.