

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

**«Горно-Алтайский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)**

Утверждено  
на заседании кафедры  
физического воспитания и спорта,  
физиологии и безопасности жизнедеятельности  
протокол № 10 от 11.06.2020г.

*и.о. зав. кафедрой П.З. / П.С. Захаров*

**ПРОГРАММА**

**учебной ознакомительной практики**

Направление подготовки  
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)  
Физкультурное образование

Уровень высшего образования  
Бакалавриат

Форма обучения: заочная

Составитель: к.филос.н., доцент, и.о. зав.  
кафедрой физического воспитания и  
спорта, физиологии и БЖ Захаров П.Я.

Горно-Алтайск

2020

**Вид практики:** учебная

**Тип практики:** ознакомительная практика (далее - учебная практика)

**Цель учебной практики:** - закрепление и углубление теоретической подготовки обучающихся и приобретение им практических навыков и компетенций, а также формирование готовности к работе тренера.

## **2. Задачи учебной практики**

- приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успешной самостоятельной организационной и педагогической работы с учащимися во всех типах школ и ДЮСШ, а также для оздоровительных занятий со взрослым населением;
- овладение техникой базовых видов спорта, прикладных упражнений;
- подготовка спортивного инвентаря к занятиям и соревнованиям;
- овладение мерами профилактики травматизма и правилами безопасности при проведении занятий.

## **3. Место дисциплины в структуре бакалавриата**

Учебная ознакомительная практика относится к блоку практик Б2.О (У).

При освоении учебной практики дисциплины прослеживается логическая и содержательно-методическая взаимосвязь с дисциплинами «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Методика обучения физической культуре» (ОПК-10), «Правовые основы физической культуры и спорта», «Профессионально-ориентированная практика» (ОПК-12).

Получение знания о профессиональной деятельности бакалавра в области физической культуры, требованиях и структурных компонентах деятельности тренера, преподавателя.

Спортивно-практическая деятельность на основе критериев педагогического мастерства и предпосылок повышения эффективности деятельности тренера, преподавателя решают задачи, связанные с использованием современных технологий по формированию жизненно важного фонда двигательных умений, навыков и воспитание физических качеств занимающихся физической культурой и спортом, а также организации работы ДЮСШ.

## **4. Место и время проведения учебной практики**

Способ проведения практики – стационарная.

Форма проведения практики – непрерывно.

Место проведения практики – кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности.

Учебная практика проводится в течение 6 недель на 1 курсе во 2 семестре.

Учебная практика может проводиться в иные сроки согласно индивидуальному учебному плану студента.

Практика для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов проводится с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

## **5. Компетенции обучающегося, формируемые в результате прохождения учебной практики**

Процесс прохождения практики направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

### **а) универсальных (УК):**

способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6);

**в) общепрофессиональных (ОПК):**

способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1);

способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся (ОПК-9);

способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта (ОПК-10);

способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики (ОПК-12);

способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14).

**5.2. Индикаторы достижения компетенций.** В результате прохождения учебной практики обучающийся должен:

**знать:**

- нормативно-правовое обеспечение в области физической культуры и спорта;
- организацию работы ДЮСШ;
- средства и методы физкультурно-оздоровительной работы;
- основные виды документов планирования, методического обеспечения, контроля тренировочного и образовательного процессов;
- общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания.

**уметь:**

- общаться с участниками совместной деятельности в области физической культуры и спорта;
- устанавливать конструктивные взаимоотношения и организовывать взаимодействие между участниками образовательного процесса;

**владеть:**

- методами организации физкультурно-оздоровительных и тренировочных мероприятий;
- навыками работы с документацией в области физической культуры и спорта.

**6. Трудоемкость, структура и содержание учебной практики, формы текущего контроля, форма промежуточной аттестации по практике**

Общая трудоемкость производственной практики составляет 3 зачетные единицы, 2 недели, 52 часа контактных часов, 52 часа СРС.

№ п/п	Разделы (этапы) практики	Недели (дни)	Содержание раздела (этапа)	Формы текущего контроля/Форма промежуточной аттестации по практике
	Организация практики. Подготовительный этап.	1 день	Установочная конференция инструктаж по технике безопасности	Беседа по технике безопасности
	Проведение практики «Содержание и	3 дня	Ознакомление с целями обучения и цели	Список интернет-ресурсов, презентация по

	нормативная база обучения в области физическая культура и спорта»		образования, содержание образования. Поиск образовательных интернет-ресурсов в области физической культуры и спорта.	организации работы ДЮСШ
	Проведение практики «Содержание профессиональной деятельности бакалавра в области физическая культура и спорта»	1 неделя	Мероприятия по сбору, обработке и систематизации фактического и литературного материала Структурные компоненты и особые требования к деятельности педагога по физической культуре. Совершенствование физической и технической подготовки студентов	Выполнение контрольных нормативов положение о проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия, банк контрольных нормативов, устный опрос
	Итоговая конференция по практике	2 дня	Подготовка и оформление отчетной документации	Проверка отчетной документации.  Защита отчета, собеседование

## **7. Образовательные научно-исследовательские и научно-производственные технологии, используемые на учебной практике**

В ходе реализации видов учебной работы применяются образовательные технологии.

Методы обучения направленные на первичное овладение знаниями:

- проблемно-поисковый (организация коллективной мысленной деятельности в работе с малыми группами: активная работа по выявлению и определению критериев и предпосылок повышения педагогического мастерства тренера, преподавателя).

Методы обучения, направленные на совершенствование знаний и формирование умений и навыков:

- групповой метод активного обучения, включающий анализ конкретных ситуаций (разбор конкретных ситуаций по структуре деятельности тренера, улучшение и формирование умений педагогического мастерства).

- индивидуальный метод активного обучения.

Во время прохождения учебной практики проводится апробирование различных методик воспитания основных физических качеств человека (силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты).

Используются технологии работы в сети Интернет с сайтами ДЮСШ.

## **8. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

**Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения практики.**

*По каждому разделу* освоить и закрепить материал; владеть понятиями и терминами физической культуры и спорта. На отчетную конференцию предоставить следующую отчетную документацию.

1. Список образовательных интернет-ресурсов в области физической культуры и спорта.
2. Положение о проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия.

3. Банк контрольных нормативов.
4. Презентация по организации работы ДЮСШ.
5. Выполнение контрольных нормативов.
6. Устный опрос.

### **9. Формы аттестации (по итогам практики)**

1. Список образовательных интернет-ресурсов в области физической культуры и спорта.
2. Положение о проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия.
3. Банк контрольных нормативов.
4. Презентация по организации работы ДЮСШ.
5. Выполнение контрольных нормативов.
6. Устный опрос.

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

### **10.1 Рекомендуемая литература**

#### **А) Основная литература:**

1. 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» / Г.Н. Германов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Элист, 2017. — 303 с.: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html> (Дата обращения 04.04.2018).
2. Физическая культура и спорт в современном обществе [Электронный ресурс] : сборник статей / В.С. Беляев [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : МГПУ, 2011. — 232 с. <http://www.iprbookshop.ru/26645.html> (Дата обращения 04.04.2018).

#### **Б) Дополнительная литература:**

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html> (дата обращения 14.04.2018)
2. Князев В.М. Физическая культура в высших учебных заведениях России [Электронный ресурс] / В.М. Князев, С.С. Прокопчук. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Университет ИТМО, 2013. — 169 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68724.html> (дата обращения 14.04.2018).
3. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. <http://www.iprbookshop.ru/75150.html> (Дата обращения 04.04.2018).

#### **В) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

Программное обеспечение автоматизированной информационной библиотечной системы САБ ИРБИС.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:  
<https://icdlib.nspu.ru/> Межвузовская электронная библиотека  
<http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

## **11. Материально-техническое обеспечение учебной практики**

Волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи; свистки, скакалки, обручи, перекладина, брусья, секундомер. Компьютер с выходом в сеть Интернет.

Автор: к.филос.н., доцент Захаров П.Я.

Программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности протокол № 10 от 11.06.2020г.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### ПРИЛОЖЕНИЕ 1 (обязательное)

#### ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

#### Паспорт фонда оценочных средств по учебной практике

№ п/п	Контролируемые разделы (темы)*	Код контролируемой компетенции (индикатор достижения компетенции)	Наименование оценочного средства
1	Содержание и нормативная база обучения в области физическая культуры и спорта	ИД-4УК-6; ИД-1ОПК-1, ИД-1ОПК-12	Устный опрос, список образовательных интернет-ресурсов в области физической культуры и спорта
2	Содержание профессиональной деятельности бакалавра в области физическая культура и спорта	ИД-1ОПК-9; ИД-1ОПК-10; ИД-1ОПК-14	Положение о проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия, банк контрольных нормативов, презентация по организации работы ДЮСШ, выполнение контрольных нормативов

#### Пояснительная записка

**1. Назначение фонда оценочных средств.** Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной практики

**2. Фонд оценочных средств включает** контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме *устного опроса*, списка образовательных интернет-ресурсов в области физической культуры и спорта, положения о проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия, банка контрольных нормативов, презентации по организации работы ДЮСШ, выполнения контрольных нормативов и промежуточной аттестации в форме *дифференцированного зачета*.

**3. Структура и содержание заданий** разработаны в соответствии с программой учебной практики

#### **4. Проверка и оценка результатов выполнения заданий**

Оценка выставляется в 4-х балльной шкале:

*Оценка 5(отлично):* устный опрос: ответы на основной и дополнительные вопросы, полностью сданы, в соответствии с требованиями: банк контрольных нормативов, список образовательных интернет-ресурсов в области физической культуры и спорта, положение о проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия, презентация по организации работы ДЮСШ, выполнены контрольные нормативы.

*Оценка 4(хорошо):* ) устный опрос: ответы на основной вопрос с небольшими ошибками, сданы с небольшими недочетами: банк контрольных нормативов, список образовательных интернет-ресурсов в области физической культуры и спорта, положение о проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия, презентация по организации работы ДЮСШ, выполнены контрольные нормативы.

*Оценка 3(удовлетворительно):* устный опрос: ответы на основной вопрос с значительными ошибками, сданы с недочетами: банк контрольных нормативов, список образовательных интернет-ресурсов в области физической культуры и спорта, положение о проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия, презентация по организации работы ДЮСШ, выполнены контрольные нормативы.

*Оценка 2 (неудовлетворительно):* устный опрос: отсутствует ответ на основной вопрос, не сданы: банк контрольных нормативов, список образовательных интернет-ресурсов в области физической культуры и спорта, положение о проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия, презентация по организации работы ДЮСШ, выполнены контрольные нормативы.

### Перечень оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	2	3	4
1	устный опрос	Средство контроля, организованное как специальная база преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой практикой, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Вопросы по разделам практики
2	банк контрольных нормативов	Таблица, позволяющая сформировать представление о соотношении уровня развития физических качеств и соответствия их нормативам физической подготовленности	Образец таблицы
3	список образовательных интернет-ресурсов в области физической культуры и спорта	Таблица, позволяющая сформировать представление об образовательных интернет-ресурсах ресурсов в области физической культуры и спорта	Образец таблицы
4	разработка положения о проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия	Документ регламентирующий проведение физкультурно-оздоровительного мероприятия	Образец положения
5	презентация по организации работы ДЮСШ	Презентация на бумажном носителе об организации работы ДЮСШ	Требования к презентации
6	контрольные нормативы	Таблица, позволяющая сформировать представление о соотношении уровня развития физических качеств и соответствия их нормативам физической подготовленности, выполняемых студентами	Таблица контрольных нормативов

ПРИЛОЖЕНИЕ 2  
(обязательное)

**Примерные вопросы устного опроса**

1. Физическая культура как общественное явление.
2. Специфические функции физической культуры.
3. Взаимосвязь физической культуры с другими компонентами культуры общества.
4. Цель и задачи физической культуры.
5. Основные понятия теории физического воспитания:
  - физическое воспитание;
  - физическое развитие;
  - физическая подготовка;
  - физическое совершенство;
  - спорт;
  - система физического воспитания.
6. Структура деятельности преподавателя физической культуры:
  - проектировочный компонент;
  - конструктивный компонент;
  - организаторский компонент;
  - коммуникативный компонент;
  - гностический (познавательный) компонент.
7. Предпосылки повышения эффективности деятельности тренера по виду спорта:
  - личностные (базовые)
  - ситуативные (процессуальные).
8. Нормативные документы деятельности спортивной школы.
9. Организация деятельности спортивной школы (нормативно-правовое обеспечение).
10. Меры предосторожности во время занятий спортом.
11. Анализ системы физического воспитания в образовательных организациях.
12. Анализ системы физической культуры и спорта в муниципальных образованиях Республики Алтай.
13. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
14. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
15. Двигательная активность и здоровье человека.
16. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.
17. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия.
18. Развитие физических способностей в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
19. Назовите структурные компоненты деятельности тренера, преподавателя по физической культуре.
20. Что такое проектировочный компонент деятельности специалиста и его содержание?
21. Каким образом реализуется конструктивный компонент деятельности тренера, преподавателя по физической культуре и спорту?

22. Что представляет собой педагогически целесообразные отношения с воспитанниками и их родителями?

23. Каким образом осуществляется познавательный процесс в деятельности педагога по физической культуре и спорту?

24. Каким образом реализуются личностные (базовые) предпосылки повышения педагогического мастерства тренера?

25. Объясните, каким образом осуществляются ситуативные предпосылки повышения педагогического мастерства специалиста.

26. Назовите особенности содержания деятельности тренеров, преподавателей разного уровня: высокого, среднего и низкого.

27. Что представляет собой психологический критерий оценки педагогического мастерства тренера?

28. Каким образом осуществляется функциональный критерий оценки деятельности тренера, преподавателя по физической культуре и спорту?

Критерии оценки:

Критерии	Оценка, уровень
Ответ студента полностью раскрывает содержание поставленного вопроса	«отлично», 84-100%, повышенный уровень
Ответ студента полностью раскрывает содержание поставленного вопроса с небольшими оговорками	«хорошо», 66-83%, пороговый уровень
Ответ студента частично раскрывает содержание поставленного вопроса	«удовлетворительно», 50-65%, пороговый уровень
Ответ студента не раскрывает содержание поставленного вопроса	«неудовлетворительно», менее 50%, уровень не сформирован

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

(обязательное)

Образец таблицы для заполнения банка контрольных нормативов

#### Банк контрольных нормативов

№пп	Контрольный норматив	Физические способности
1	100 м	быстрота
2	Челночный бег 6x10 м	быстрота, координация
3		
4		
....		

Критерии оценки:

Критерии	Оценка, уровень
В таблице представлено не менее 15 контрольных нормативов	«отлично», 84-100%, повышенный уровень
В таблице представлено 10-14 контрольных нормативов	«хорошо», 66-83%, пороговый уровень
В таблице представлено 5-9 контрольных	«удовлетворительно», 50-65%, пороговый

нормативов	уровень
В таблице представлено менее 5 контрольных нормативов	«неудовлетворительно», менее 50%, уровень не сформирован

#### ПРИЛОЖЕНИЕ 4

(обязательное)

Образец таблицы список образовательных интернет-ресурсов в области физической культуры и спорта

#### Список образовательных интернет-ресурсов в области физической культуры и спорта

№пп	Наименование образовательного интернет-ресурса	Адрес образовательного интернет-ресурса (ссылка)
1	Мультиурок. Каталог интернет-ресурсов по физической культуре	<a href="https://multiurok.ru/files/katalogh-intierniet-riesursov-po-fizichieskoi-kulturie.html">https://multiurok.ru/files/katalogh-intierniet-riesursov-po-fizichieskoi-kulturie.html</a>
2	Олимпийский комитет России. Образование	<a href="https://olympic.ru/olimpic-education/">https://olympic.ru/olimpic-education/</a>
3		
....		

Критерии оценки:

Критерии	Оценка, уровень
В таблице представлено не менее 15 образовательных интернет-ресурсов	«отлично», 84-100%, повышенный уровень
В таблице представлено 10-14 образовательных интернет-ресурсов	«хорошо», 66-83%, пороговый уровень
В таблице представлено 5-9 образовательных интернет-ресурсов в	«удовлетворительно», 50-65%, пороговый уровень
В таблице представлено менее 5 образовательных интернет-ресурсов	«неудовлетворительно», менее 50%, уровень не сформирован

#### ПРИЛОЖЕНИЕ 4

(обязательное)

#### Требования к презентации «Организация работы ДЮСШ»

1. Презентация не должна быть меньше 10 слайдов.
2. Первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; название выпускающей организации; фамилия, имя, отчество автора.
3. В оформлении презентаций выделяют два блока: оформление слайдов и представление информации на них. Для создания качественной презентации необходимо соблюдать ряд требований, предъявляемых к оформлению данных блоков.
4. Для заголовков – не менее 24. Для информации не менее 18. Шрифты без засечек легче читать с большого расстояния. Нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной

презентации. Для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив или подчеркивание.

### Критерии оценивания

Критерии	Оценка, уровень
Презентация полностью раскрывает необходимые условия к соревнованиям и соответствует образцу	«отлично», 84-100%, повышенный уровень
Презентация имеет мелкие ошибки и небольшие неточности и соответствует образцу	«хорошо», 66-83%, пороговый уровень
Презентация имеет грубые ошибки и неточности и частично соответствует образцу	«удовлетворительно», 50-65%, пороговый уровень
Презентация не раскрывает необходимые условия к соревнованиям и полностью не соответствует образцу	«неудовлетворительно», менее 50%, уровень не сформирован

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

(обязательное)

Образец оформления положения о проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия

### ПОЛОЖЕНИЕ

#### о проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия

\_\_\_\_\_ (наименование мероприятия)

**Задачи мероприятия:**

---

---

---

**Сроки и место проведения:**

---

---

---

**Руководство подготовкой и проведением мероприятия:**

---

---

**Участники мероприятия:**

---

---

**Программа и условия проведения мероприятия:**

---

---

Сроки и порядок подачи заявок на участие в мероприятии:

Подпись практиканта \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Подпись преподавателя \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Критерии оценки:

Критерии	Оценка, уровень
Положение о проведении физкультурно-спортивного мероприятия полностью раскрывает необходимые условия к соревнованиям и соответствует образцу	«отлично», 84-100%, повышенный уровень
Положение о проведении физкультурно-спортивного мероприятия имеет мелкие ошибки и небольшие неточности и соответствует образцу	«хорошо», 66-83%, пороговый уровень
Положение о проведении физкультурно-спортивного мероприятия имеет грубые ошибки и неточности и частично соответствует образцу	«удовлетворительно», 50-65%, пороговый уровень
Положение о проведении физкультурно-спортивного мероприятия не раскрывает необходимые условия к соревнованиям и полностью не соответствует образцу	«неудовлетворительно», менее 50%, уровень не сформирован

ПРИЛОЖЕНИЕ 4  
(обязательное)

**Таблица контрольных нормативов**

**Мужчины:** бег 100 м (сек), бег 3000 м (мин, сек), подтягивание на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа (количество раз), прыжки в длину с места.

**Женщины:** бег 100 м (сек), бег 2000 м (мин, сек), поднятие и опускание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (количество раз), прыжки в длину с места.

**Критерии для оценки физической подготовленности по результатам учебной практики:**

**Мужчины**

Тесты	Оценка			
	отл.	хор.	удовл.	неуд.

1.Бег 100 м (сек)	15,3	16,00	16,7	Более 16,7
2. Бег 3000 м (мин, сек)	12,00	13,00	13,40	Более 13,40
3.Подтягивание на перекладине собств. вес до 80 кг / собств. вес св. 80 кг	14/9	12/7	10/5	Менее 10/5
4.Отжимание от пола	30	25	20	Менее 20
5.Прыжки в длину с места (см),	230	210	190	Менее 190

### Женщины

Тесты	Оценка			
	отл.	хор.	удовл.	неуд.
1.Бег 100 м (сек)	16	17	18	Более 18
2. Бег 2000 м (мин, сек)	10,30	11,00	11,30	Более 11,30
3. Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки прижаты к груди)	35	30	25	Менее 25
4. Отжимание от пола (сгибание-разгибание рук, в упоре лежа), (кол-во раз)	20	15	10	Менее 10
5.Прыжки в длину с места (см),	200	180	160	Менее 160

### Критерии оценки:

Критерии	Оценка, уровень
Выполнены 5 и более нормативов	«отлично», 84-100%, повышенный уровень
Выполнены 4 норматива	«хорошо», 66-83%, пороговый уровень
Выполнены 3 нормативов	«удовлетворительно», 50-65%, пороговый уровень
Выполнены менее 3 нормативов	«неудовлетворительно», менее 50%, уровень не сформирован

