Смоленское областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
"Козловский многопрофильный аграрный колледж»

«Рассмотрено»
на заседании педагогического совета
Протокол №1
От «30» августа 2020г

«Утверждаю»
Директор СОГБПОУ «Козловский многопрофильный аграрный колледж»
_____ Г.В. Терехов
«30» августа 2020г

Программа

«Выявление и развитие способностей к физкультурно-спортивной деятельности у обучающихся на уроках физической культуры»

Составитель: преподаватель физической культуры
Усова Галина Ивановна

д. Козловка 2020 год

Пояснительная записка

Программа по выявлению и развитию способностей к физкультурно-спортивной деятельности у обучающихся колледжа предусматривает создание благоприятных условий для развития обучающихся, позволяет лучше узнать студентов, посмотреть на них с разных позиций, увидеть в разных ситуациях, а, следовательно, помочь в понимании их индивидуальных особенностей, развитии способностей творческой и физкультурно-спортивной деятельности, преодолении негативных поступков и проявлений в поведении, формировании ценных жизненных ориентаций их успешную социализацию в обществе и адаптацию на рынке труда, воспитание гражданственности, духовности, века, любви к Родине, семье, формирование здорового образа жизни.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федеральнного государственного образовательного стандарта (ФГОС) и на основе Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Сроки реализации: 2020-2023 гг.

Этапы работы:

1 этап - диагностический - на этом этапе проводится индивидуальная оценка и выявление способностей обучающихся, создание психолого-педагогических условий реализации программы воспитания, стартовая диагностика обучающихся.

2 этап - этап формирования, углубления и развития способностей обучающихся, реализация воспитательных мероприятий.

3 этап - мониторинг результативности и обобщение достигнутых результатов, итоговая диагностика.

Цель программы: создание условий для выявления, поддержки и развития физических качеств, обучающихся через предмет «Физическая культура», создание условий для самореализации способностей, обучающихся через занятия физкультурой и спортом.

Задачи:

-создание системы целенаправленного выявления одарённых обучающихся в разных видах спорта, организация физкультурно-спортивной деятельности обучающихся для усовершенствования процесса, воспитание устойчивого интереса к самообразованию, самосовершенствованию;

-отбор среди различных систем обучения тех методов и приёмов, которые способствуют развитию физкультурно-спортивной деятельности обучающихся, самостоятельности мышления и инициативности, расширение возможностей для

участия способных и одарённых обучающихся в городских, региональных и всероссийских соревнованиях;

-воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека (ценности: любовь к России, своему народу, своему краю, гражданское общество, поликультурный мир, свобода личная и национальная, доверие к людям, институтам государства и гражданского общества, социальная солидарность, мир во всём мире, многообразие и уважение культур и народов);

-воспитание нравственных чувств, убеждений, этического сознания (ценности: нравственный выбор; жизнь и смысл жизни; справедливость; милосердие; честь; достоинство; уважение родителей; уважение достоинства другого человека, равноправие, ответственность, любовь и верность; забота о старших и младших; свобода совести и вероисповедания; толерантность, представление о светской этике, вере, духовности, религиозной жизни человека, ценностях религиозного мировоззрения, формируемое на основе межконфессионального диалога; духовно-нравственное развитие личности);

Основные направления реализации программы

1. выявление обучающих с высоким спортивным потенциалом;
2. разработка форм работы;
3. внедрение в учебный процесс современных технологий;
4. использование активных форм и методов организации образовательного процесса.
5. Внедрение и реализация комплекса ГТО в колледже;

Основные применяемые педагогические технологии:

1. Технология проблемного обучения;
2. Технология обучения в малых группах;
3. Технология проектного обучения;
4. Технология личностно-ориентированного обучения

Формы работы по выявлению и развитию физических способностей обучающихся:

- Анкетирование, диагностика;
- беседы с участниками образовательного процесса;
- консультации;
- дифференцированные задания;
- учебные задания практико-ориентированной направленности;
- проектная деятельность;
- игровые технологии;
- предметные олимпиады, конкурсы, выполнение норм ГТО;
- работа в малых группах;
- спортивные секции;

- задания творческого и нестандартного характера;
- соревнования, турниры и конкурсы различного уровня.

Основные мероприятия по реализации программы

1. *Диагностика:*
1. Изучение диагностических методик.
2. Просмотр и изучение медицинских справок студентов (группа здоровья)
3. Создание банка тестов для диагностирования.
4. Изучение круга интересов деятельности обучающихся путем анкетирования.
5. Изучение личностных потребностей обучающихся путем собеседования.
6. Изучение работы обучающихся на уроке путем посещения занятий преподавателем.

2.Развитие физических способностей:

1. Доступность и широкое привлечение обучающихся к проведению спортивных праздников и соревнований.
2. Использование в практике работы с одаренными обучающимися следующих приемов:

- выполнение спортивных нормативов ВФСК ГТО;
- выполнение проблемных поисковых работ;
- приобщение (в различных формах) к работе преподавателя;
- повышение степени сложности заданий;

3.Стимулирование - поощрение дальнейшей творческой деятельности:

1. Выносить на публичное своевременное поощрение успехов обучающихся.

Ожидаемые результаты

- формирование системы работы с обучающимися;
- формирование банка, технологий и программ для ранней диагностики способных и одаренных обучающихся. Выработка стратегии и тактики функционального, педагогического, социально-психологического и научно-методического обеспечения для изучения и развития способных и одаренных обучающихся ОУ.
- повышение качества образования, индивидуализация обучения и воспитания.
- увеличение количества обучающихся, принявших участие в предметных олимпиадах, конкурсах, фестивалях; повышение показателей успешности студентов на муниципальных, региональных, всероссийских олимпиадах, конкурсах, соревнованиях.
- изменение показателей социального статуса, социального интеллекта и успеваемости в ОУ.
- расширение диапазона мероприятий для раскрытия способностей обучающихся;
- воспитание и социализация личности обучающихся.

Диагностики:

-Опросник САН (самочувствие, активность, настроение);

-Субъективная оценка образа жизни и соматического здоровья (Московченко О.Н. Практикум по валеологии. Красноярск, 1999);
-Тест «Ваше здоровье»;
- Опросник Айзенка;

Содержание программы

1. Учебная деятельность через предметы.
2. Секционная деятельность.
3. Система классных часов.
4. Проведение бесед, лекций, спортивных соревнований, турниров.
5. Выполнение норм Комплекса ГТО.

№	**Мероприятия**
1	Оценка самочувствия, активности, настроения (тест "САН") Субъективная оценка образа жизни и соматического здоровья Тест «Ваше здоровье»;
2	-уроки здоровья, -обсуждение с обучающимися вопросов здорового образа жизни, -спортивные праздники, -классные часы «Здоровый образ жизни», беседа о вреде табакокурения, беседа по профилактике суицида, беседа «Снятие эмоциональной напряжённости», участие в анкетировании «Здоровый образ жизни глазами современного студента» и др.), -участие в военно-спортивных мероприятиях, -организация внеурочных спортивных мероприятий, предметные недели; -Дни Здоровья, -спортивные секции. - выполнение норм комплекса ГТО согласно плану.

Развиваемые физические способности двигательные качества: сила, скорость, выносливость, гибкость, скоростно-силовая выносливость.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Программа тестирования для всех видов деятельности включает нормативы комплекса ГТО:

Бег 30 м с высокого старта;
Бег на 3000 м;
Челночный бег 3 х 10 м;
Прыжок в длину с места
Подтягивания из виса на перекладине, отжимания от пола.
Наклон вперёд.

Содержание материала Программы может варьироваться и дополняться по мере реализации программы.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Опросник САН (самочувствие, активность, настроение)

Тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

Испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

Инструкция. Выберите и отметьте цифру, наиболее точно отражающую ваше состояние в данный момент.

		3	2	1	0	1	2	3	
1	Самочувствие хорошее								Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным								Чувствую себя слабым
3	Пассивный								Активный
4	Малоподвижный								Подвижный
5	Веселый								Грустный
6	Хорошее настроение								Плохое настроение
7	Работоспособный								Разбитый
8	Полный сил								Обессиленный
9	Медлительный								Быстрый
10	Бездеятельный								Деятельный
11	Счастливый								Несчастный
12	Жизнерадостный								Мрачный

13	Напряженный								Расслабленный
14	Здоровый								Больной
15	Безучастный								Увлеченный
16	Равнодушный								Взволнованный
17	Восторженный								Унылый
18	Радостный								Печальный
19	Отдохнувший								Усталый
20	Свежий								Изнуренный
21	Сонливый								Возбужденный
22	Желание отдохнуть								Желание работать
23	Спокойный								Озабоченный
24	Оптимистичный								Пессимистичный
25	Выносливый								Утомляемый
26	Бодрый								Вялый
27	Соображать трудно								Соображать легко
28	Рассеянный								Внимательный
29	Полный надежд								Разочарованный
30	Довольный								Недовольный

Обработка результатов и интерпретация

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

При обработке оценки респондентов перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной

стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (внимание: полюса шкалы постоянно меняются).

Положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим "приведенным" баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению. Например, средние оценки для выборки из студентов п.Хиславичи равны:
самочувствие – 5,4;
активность – 5,0;
настроение – 5,1.

При анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. У отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Субъективная оценка образа жизни и соматического здоровья

(Московченко О.Н. Практикум по валеологии. Красноярск, 1999)

1. Можете ли Вы расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к алкоголю, курению или таблеткам:

а) да, б) редко, но это мне удается, в) нет

2. Насколько Ваш реальный вес превышает адекватный?

а) превышает более чем на 50%,

б) на 25-49%,

в) на 15-24%

г) на 4-10%,

д) не более чем на 3%,

е) ниже чем на 4-10%

ж) ниже на 11-19%,

з) ниже на 20-25%,

и) ниже на 25%.

3. Применяете ли Вы в повседневной жизни какой-нибудь метод оздоровления?

а) да, регулярно, б) да, но не регулярно, в) нет

4. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физической культурой в течение 20 минут и более?

а) 5-6 раз, б) 3 раза, в) 2 раза, г) ни разу

5. Насколько продолжителен Ваш сон (в сутки)?

а) менее 5 часов,

б) 5-6 часов,

в)7-8 часов,

г) 9-10 часов,

д) более 10 часов

6. Как часто Вы питаетесь в течение дня?

а) 3-4 раза, б) 2 раза, в) 1 раз

7. Сколько раз в неделю Вы завтракаете?

а) ни разу, б) от случая к случаю, в) ежедневно

8. Как часто Вы пропускаете занятия из-за болезни?

а) болею очень редко, раз в несколько лет,

б) болею 1-2 раза в год,

в) болею 1 раз в полгода,

г) болею 1 раз в месяц,

д) болею 1 раз в одну, две недели

9. Как часто Вы курите?

а) никогда,

б) очень редко, не более 1-2 раза в месяц,

в) иногда (за компанию),

г) каждый день по 5-6 сигарет,

д) каждый день 0.5-1 пачку сигарет

10. Как часто Вы употребляете алкоголь?

а) не употребляю вообще,

б) 50-70 г сухого или крепкого вина 1 раз в неделю,

в) очень редко, не больше (50 г крепких напитков) 1-2 раза в месяц,

г) ежедневно, но не более 40-50 г в день,

д) несколько раз в месяц, но в большом количестве,

е) ежедневно более 150-200 г.

Ключ:

1. а = 10, б = 5, в = 0

2. а = -10, б = -2, в = -3, г = 6, д = 8, е = 10, ж = -3, з = -2, и = -10

3. а = 10, б = 5, в = 0

4. а = 10, б = 6, в = 4, г = 0

5. а = 0, б = 4, в = 8, г = 4, д = 0

6. а = 6, б = 3, в = 1

7. а = 0, б = 2, в = 6

8. а = 10, б = 7, в = 5, г = 2, д = 0

9. а = 10, б = 6, в = 3, г = 0, д = -8

10. а = 10, б = 6, в = 8, г = -4, д = -8, е = -10

Суммируйте все очки и сделайте вывод о характере Вашего образа жизни по следующей шкале:

88-60 очков: возможно не задумываясь- Вы ведете здоровый образ жизни.

59-50 очков: Ваше отношение к ЗОЖ можно оценить как хорошее.

49-35 очков: Ваше отношение к ЗОЖ можно оценить как удовлетворительное. Задумайтесь над тем, что можно изменить.

30 и менее очков: Ваши привычки и поведение далеки от ЗОЖ, Вы пренебрегаете своим здоровьем.

ТЕСТ «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ»

(Москвина Л. Энциклопедия психологических тестов, 1996, - С.314-315)

1. Регулярно ли Вы едите свежие фрукты и овощи? Да – 3 очка, нет – 0

2. Ограничиваете ли Вы себя в употреблении животных жиров? Да – 5, нет –0

3. Регулярно ли Вы едите волокнистую пищу, хлеб грубого помола или из отрубей? Да –2, нет – 0

4. Ограничиваете ли Вы себя в употреблении сахара? Да – 3, нет – 0

5. Умеете ли Вы отдыхать и расслабляться? Да – 5, нет – 0

6. Есть ли у Вас развлечения, помимо работы? Да – 4, нет – 0

7. Нравится ли Вам Ваша работа? Да – 4, нет – 0

8. Есть ли у Вас друг, которому Вы полностью доверяете? Да – 3, нет – 0

9. Есть ли у Вас любимый человек? Да – 4, нет –0

10. Считаете ли Вы, что должны быть более ответственны на работе? Да –0, нет – 2

11. Вы считаете, что должны брать на себя меньше обязательств? Да – 0, нет 2

12. Часто ли Вы испытываете скуку? Да – 0, нет – 2

13. Вы курите? Да – 0, нет – 6

14. Вы курите меньше полпачки в день? Да – 2, нет – 0

15. Употребляете ли Вы алкоголь? Нет – 3, иногда – 2, каждый день – 0

16. Сколько Вы весите? Столько, сколько и должны – 5, до 6 кг выше нормы – 4, на 6-12 кг выше нормы – 2, на 12 и более кг выше нормы – 0

17. Регулярно ли Вы делаете зарядку? Да – 2, нет – 0

18. Вы занимаетесь зарядкой, пока не заболят мышцы? Да –0, нет 1

19. Нужно ли Вам снотворное, чтобы уснуть? Да – 0, нет – 1

20. Всегда ли Вы застегиваете ремень безопасности в машине? Да – 1, нет – 0

21. Часто ли Вы вынуждены покупать лекарства? Да – 0, нет – 2

22. Проверяете ли Вы хоть иногда свое артериальное давление? Да – 1, нет – 0

23. Бывают ли у Вас постоянные болезненные симптомы и Вы при этом не обращаетесь к врачу? Да – 0, нет – 5

24. Занимаетесь ли Вы опасными видами спорта? Да – 0, нет – 3

25. Часто ли Вы беспокоитесь или волнуетесь? Да – 0, нет – 5

Ключ:

50 - 75 очков. Вы ведете здоровый образ жизни. Ваше здоровье не внушает опасения. Вам не о чем особенно беспокоиться. Вам не страшны никакие (даже магнитные) бури.

25 - 49 очков. Вам необходимо изменить образ жизни! Постарайтесь сделать это как можно скорее, иначе Вас ожидают неприятности.

24 - 0 очков. Вам следует всерьез задуматься над тем, какой образ жизни Вы ведете, и постарайтесь изменить его немедленно! Ваше здоровье в опасности!

Опросник Айзенка по определению типа темперамента

Инструкция: «Вам предлагается несколько вопросов. На каждый вопрос отвечайте только «да» или «нет». Не тратьте время на обсуждение вопросов, здесь не может быть хороших или плохих ответов, т.к. этот не испытание умственных способностей».

Вопросы.

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?

2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, ободрить, посочувствовать?

3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?

4. Очень ли трудно вам отказаться от своих намерений?

5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?

6. Всегда ли сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?

7. Часто ли у вас спады и подъемы настроения?

8. Быстро ли вы обычно говорите и действуете?

9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?

10. Верно ли, что на «спор» вы способны решиться на все?

11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?

12. Бывает ли когда-нибудь, что разозлившись, вы выходите из себя?

13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием момента?

14. Часто ли вас беспокоит мысль о том, что вам не следовало что-нибудь делать или говорить?

15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречами с людьми?

16. Верно ли, что вас легко задеть?

17. Любите ли вы часто бывать в компании?

18. Бывают ли у вас такие мысли, которыми вам бы не хотелось делиться с другими?

19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете усталость?

20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?

21. Много ли вы мечтаете?

22. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?

23. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?

24. Считаете ли вы все свои привычки хорошими?

25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлекаться в веселой компании?

26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?

27. Слывете ли вы человеком живым и веселым?

28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что смогли бы сделать лучше?

29. Чувствуете ли вы себя спокойно, находясь в большой компании?

30. Бывает ли, что вы передаете слухи?

31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?

32. Если вы хотите что-то узнать, вы предпочитаете сами найти это в книге, а не спросить у людей?

33. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?

34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?

35. Бывает ли у вас приступы дрожи?

36. Всегда ли вы говорите правду?

37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где подшучивают друг над другом?

38. Раздражительны ли вы?

39. Нравится ли вам работа, требующая быстродействия?

40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?

41. Верно ли. Что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?

42. Опаздываете ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?

43. Часто ли вам снятся кошмары?

44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого случая побеседовать с новым человеком?

45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?

46. Огорчились бы вы, если долго не могли видеться с друзьями?

47. Вы нервный человек?

48. Есть ли среди ваших знакомых те, которые явно вам не нравятся?

49. Вы уверенный в себе человек?

50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?

51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народу?

52. Беспокоит ли вас чувство, вы чем-то хуже других?

53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?

54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?

55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?

56. Любите ли вы подшутить над другими?

57. Страдаете ли вы бессонницей?

Обработка результатов.

Экстраверсия – находится сумма ответов «да» в вопросах: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 и ответов «нет» в вопросах: 5, 15, 20, 29, 32, 37, 41, 51.

Если сумма баллов равна 0-10, то вы интроверт, замкнуты внутри себя.

Если 15-24, то вы экстраверт, общительны, обращены к внешнему миру.

Если 11-14. то вы амбиверт, общаетесь когда вам нужно.

Невротизм – находится количество ответов «да» в вопросах: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33. 38, 35. , 40, 43, 45, 50, 52, 55, 57.

Если кол-во ответов «да» равно 0-10, то - эмоциональная устойчивость.

Если 11-16, то – эмоциональная впечатлительность

Если 17-22, то появляются отдельные признаки расшатанности нервной системы.

Если 23-24, то невротизм, граничащий с патологией, возможен срыв нервоз.

Ложь – находится сумма баллов ответов «да» в вопросах: 6, 24, 36 и ответов «нет2 в вопросах: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Если набранное количество баллов 0-3 – норма человеческой лжи, ответам можно доверять.

Если 4 -5, то сомнительно.

Если 6-9, то ответы недостоверны.

Если ответам можно доверять.

По полученным данным строится график

Сангвиник-экстраверт: стабильная личность, социален, направлен к внешнему миру, общителен, порой болтлив, беззаботный, веселый, любит лидерство, много друзей, жизнерадостен.

Холерик-экстраверт: нестабильная личность, обидчив, возбужден, несдержан, агрессивен, импульсивен, оптимистичен, активен, но работоспособность и настроение нестабильны, цикличны. В ситуациях стресса – склонность к истерикам, психопатическим реакциям.

Флегматик-интроверт: стабильная личность, медлителен, спокоен, пассивен, невозмутим, осторожен, задумчив, мирный, сдержанный, надежный, спокойный в отношениях, способен выдержать длительные невзгоды без срывов здоровья и настроения

Меланхолик-интроверт: нестабильная личность, тревожен, пессимистичен, очень сдержан внешне, но чувствителен и эмоционален внутри, интеллектуальный, склонен к размышлениям. В ситуации стресса - склонность к внутренней тревоге, депрессии, срыву или ухудшению результатов деятельности (стресс кролика).

Тестовые нормативы (1 курс)

Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30м	4,4	4,8	5,4	4,8	5,5	6,2
Бег 60м	8,4	9,0	9,8	9,6	10.4	11,0
Бег 100м	14,0	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5
Прыжки: в длину с места	240	220	190	190	165	145
с разбега	440	400	360	360	320	280
Метание гранаты (700 – юн. 500 – дев.)	32	28	24	23	18	12
Бег 3000м (юн) 2000м(дев)	14.00 -	15,00 -	16,00 -	- 10,30	- 11,30	- 12,30
10 верхних (юн); нижних (дев) прямых подач	9	8	6	8	6	5
6 передач на точность через сетку	6	5	3	5-6	3	2
Прием передача двумя руками с верху	10	8	6	8	6	4
10 штрафных бросков	5-6	3	2	4-5	2	1
10 бросков (2х5) с дистанции 4,5м	5-6	3	1	4-5	2	1
Два шага с ведения из 10 попыток	5-6	3	2	4-5	2	1
5 ударов на точность с расстояния 16,5м после ведения	4-5	3	2	3-5	2	1
5 остановок мяча	4-5	3	2	3-5	2	1
Подтягивание (юн)	12	10	8	-	-	-
Сгибание рук в упоре лежа (дев)	-	-	-	16	10	9
или рывок гири 16 кг(юн)	35	25	15	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин.	50	40	30	40	30	20
Наклон вперед из положения стоя	13	8	6	16	9	7

Тестовые нормативы (2 курс)

Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60м	8,3	9,0	9,8	9,6	10.4	11,0
Бег 100м	13,5	14,0	15,0	16,5	17,5	18,5
Прыжки: в длину с места	240	220	190	190	165	145
с разбега	460	420	380	360	320	280
Метание гранаты (700 – юн. 500 – дев.)	38	32	26	23	18	12
Бег 3000м (юн) 2000м(дев)	14.00 -	15,00 -	16,00 -	- 11,00	- 13,00	- б/вр
10 верхних (юн); нижних (дев) прямых подач	9	8	6	6-8	6	5
6 передач на точность через сетку	6	5	3	5-6	3	2
Прием передача двумя руками с верху	12	10	8	10	8	6
10 штрафных бросков	5-6	3	2	4-5	2	1
10 бросков (2х5) с дистанции 4,5м	5-6	3	1	4-5	2	1
Два шага с ведения из 10 попыток	5-6	3	2	4-5	2	1
5 ударов на точность с расстояния 16,5м после ведения	4-5	3	2	3-5	2	1
5 остановок мяча	4-5	3	2	3-5	2	1
Подтягивание (юн) Сгибание рук в упоре лежа (дев)	13 -	10 -	8 -	- 16	- 10	- 9
или рывок гири 16 кг(юн)	35	25	15	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин.	50	40	30	40	30	20
Наклон вперед из положения стоя	13	8	6	16	9	7

Тестовые нормативы (3-4 курс)

Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30м	4,3	5,0	5,2	4,8	5,9	6,1
Бег 100м	13,5	14,0	15,0	16,5	17,5	18,5
Прыжки: в длину с места	240	220	190	190	175	160
с разбега	460	420	380	360	320	280
Метание гранаты (700 – юн. 500 – дев.)	38	32	26	23	18	12
Бег 3000м (юн) 2000м(дев)	12,30 -	14,00 -	б/вр -	- 11,00	- 13,00	- б/вр
10 верхних (юн); нижних (дев) прямых подач	9	8	6	6-8	6	5
6 передач на точность через сетку	6	5	3	5-6	3	2
Прием передача двумя руками с верху	14	12	10	12	10	8
10 штрафных бросков	5-6	3	2	4-5	2	1
10 бросков (2х5) с дистанции 4,5м	5-6	3	1	4-5	2	1
Два шага с ведения из 10 попыток	5-6	3	2	4-5	2	1
5 ударов на точность с расстояния 16,5м после ведения	4-5	3	2	3-5	2	1
5 остановок мяча	4-5	3	2	3-5	2	1
Подтягивание (юн) Сгибание рук в упоре лежа (дев)	13 -	11 -	8 -	- 16	- 10	- 9
или рывок гири 16 кг(юн)	35	25	15	-	-	-
Поднимание туловища из	50	40	30	40	30	20

положения лёжа за 1 мин.						
или поднимание ног из положения вис до касания перекладины	7	5	3	-	-	-
Наклон вперед из положения стоя	15	9	4	20	12	7