МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

ГБПОУ ЛЫСКОВСКИЙ АГРОТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ЛЫСКОВО
2016 г.

ОДОБРЕНА
Предметной (цикловой) комиссией
Протокол № 1 от «01» сентября 2016 г.

Председатель П(Ц)К ППКРС СПО
_____Володина М.Н.

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования (СПО):
08.01.06 Мастер сухого строительства

Заместитель директора по УПР _____Лапшов А.Е.

Организация-разработчик: ГБПОУ Лысковский агротехнический техникум

Разработчики:

Бочагин Владимир Александрович - преподаватель ГБПОУ Лысковский агротехнический техникум

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по профессии 08.01.06 (270802.08) Мастер сухого строительства и может быть использована при подготовке по профессии 08.01.06 (270802.08) Мастер сухого строительства

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в обязательную часть ФК.00 ОПОП ППКРС СПО.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны формироваться следующие компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

ПК 3.1. Выполнять монтаж оконных, дверных блоков, встроенной мебели и лестниц.

ПК 3.2. Устраивать подвесные и натяжные потолки.

ПК 3.3. Выполнять обшивку поверхностей деревянными изделиями и крупноразмерными листами.

ПК 3.4. Изготавливать каркасные перегородки.
ПК 3.5. Выполнять ремонт столярно-плотничных изделий и конструкций.
ПК 4.1. Выполнять облицовку поверхностей керамическими, бетонными плитками и каменными плитами.
ПК 4.2. Выполнять паркетные покрытия полов.
ПК 4.3. Выполнять настилку ковровых покрытий и линолеума.
ПК 4.4. Выполнять оклеивание поверхностей обоями.
ПК 4.5. Выполнять ремонт покрытий и облицовки поверхностей.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 120 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 60 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 60 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*120*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*60*
в том числе:	
практические занятия	*60*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	*60*
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	*Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся*	*Объем часов*	*Уровень освоения*
1	*2*	*3*	*4*
Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**	***16***	
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		*2*
	1. Кроссовая подготовка	*2*	*2*
	2. Высокий и низкий старт	*2*	*2*
	3. Стартовый разгон	*2*	*2*
	4. Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м	*2*	*2*
	5. Бег по прямой с различной скоростью	*2*	*2*
	6. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши),	*2*	*2*
	7. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;	*2*	*2*
	8. Бег по прямой с различной скоростью	*2*	*2*
	Самостоятельная работа обучающихся	***20***	
	Тематика самостоятельной (внеаудиторной) работы: **Выполнение упражнений:** 1. Бег с равномерным ускорением. 2. Бег с повторным ускорением на отрезках 15-20 м. и свободный бег между ускорениями. 3. Бег с высоким подниманием бедра; 4. семенящий бег, 5. бег прыжки с ноги на ногу, 6. бег в упоре и др. 7. Комплекс упражнений № 1 (стр. 180) учебник: Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицин. Физическая культура. Издательский центр «Академия», 2005 **Подготовка рефератов:** - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - Основы здорового образа жизни Занятия в секциях, клубах по видам спорта, группах ОФП. Выполнение комплексов упражнений и заданий направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК		

	ГТО			
	Выполнение нормативов по легкой атлетике.		*1*	*2*
Тема 2. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**		***16***	
	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.			*2*
	1.	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные	*2*	*2*
	2.	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	*2*	*2*
	3.	Преодоление подъемов и препятствий	*2*	*2*
	4.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	*2*	*2*
	5.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	*2*	*2*
	6.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	*2*	*2*
	7.	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	*2*	*2*
	8.	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	*2*	*2*
	Самостоятельная работа обучающихся		***12***	
	Тематика самостоятельной (внеаудиторной) работы: **Выполнение упражнений:** 1. Беговые упражнения 2. Прыжковые упражнения 3. Упражнения в метаниях 4. Упражнения на снарядах 5. Игры на воздухе (футбол, волейбол, баскетбол) 6. Катание на лыжах и коньках Занятия в секциях, клубах по видам спорта, группах ОФП. Выполнение комплексов упражнений и заданий направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО			
	Принятие нормативов по лыжной подготовке.			*2*
Тема 3. Гимнастика	**Содержание учебного материала**		***16***	
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.			*2*
	1.	Общеразвивающие упражнения.	*2*	*2*

	2.	Упражнения в паре с партнером.	*2*	*2*
	3.	Упражнения с гантелями.	*2*	*2*
	4.	С набивными мячами.	*2*	*2*
	5.	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	*2*	*2*
	6.	Упражнения у гимнастической стенки.	*2*	*2*
	7.	Упражнения у гимнастической стенки.	*2*	*2*
	8.	Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.	*2*	*2*
	Самостоятельная работа обучающихся		***8***	
	Тематика самостоятельной (внеаудиторной) работы: **Выполнение упражнений:** 1. Упражнения для развития физических качеств: с резиновыми амортизаторами, эспандерами для укрепления мышц рук, плечевого пояса, ног 2. Упражнения для развития быстроты: ходьба, бег, прыжки, метание 3. Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ): – группировки – перекат – кувырок вперед, назад, боком – кувырок назад согнувшись – кувырок назад в стойку на руках – кувырок назад прогнувшись через плечо – кувырок с прыжком Занятия в секциях, клубах по видам спорта, группах ОФП. Выполнение комплексов упражнений и заданий направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО			
	Принятие нормативов по гимнастике.			*2*
Тема 4 Спортивные игры	**Содержание учебного материала**		***12***	
	Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.			*2*

	1.	Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры.	*1*	*2*
	2.	Исходное положение (стойки), перемещения, передача	*1*	*2*
	3.	Подача	*1*	*2*
	4.	Подача, нападающий удар	*1*	*2*
	5.	Прием мяча снизу двумя руками	*1*	*2*
	6.	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты	*1*	*2*
	7.	Игра по упрощенным правилам волейбола	*1*	*2*
	8.	Игра по правилам.	*1*	*2*
	9.	Баскетбол. Ловля и передача мяча.	*1*	*2*
	10.	Правила игры	*1*	*2*
	11.	Техника безопасности игры	*1*	*2*
	12.	Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	*1*	*2*
	Самостоятельная работа обучающихся		*12*	
	Тематика самостоятельной (внеаудиторной) работы: 1.Упражнения общефизической подготовки. 2. Прыжки с места, с разбега, в высоту, из глубокого приседа. 3.Передачи мяча в парах , тройках. 4.Ведение мяча различными способами. 5. Правила игры в волейбол и баскетбол. 6. Правила соревнований в волейбол и баскетбол.			
	Дифференцированный зачет		*1*	
	Всего		***120***	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивного зала, стадиона, лыжной базы.

Оборудование спортивного зала:

1. площадка для волейбола, баскетбола; баскетбольные щиты
2. мишени для метания
3. стойки для прыжков в высоту
4. гимнастическое оборудование, гимнастические снаряды:
   - перекладины гимнастические
   - стенка гимнастическая
   - скамейки гимнастические
   - брусья гимнастические
   - мостик гимнастический
   - маты гимнастические
   - конь гимнастический (прыжковый)
   - козел гимнастический
   - бревно гимнастическое
   - канат для лазания
5. оборудование для атлетической гимнастики.
6. инвентарь для спортивных игр.
7. Лыжная база: лыжное оборудование.

3.2 Информационное обеспечение обучения.

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основной источник:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2017.- 176с.

Дополнительный источник:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2009.- 176с.

Интернет-ресурсы

1. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
2. http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
3. http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
4. http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
5. http://www.pfo.ru — Сайт Приволжского федерального округа
6. http://www.sportreferats.narod.ru/ Рефераты на спортивную тематику.
7. http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
8. http://tpfk.infosport.ru – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
9. http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
10. http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
11. http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни»
12. http://www.kindersport.ru/ Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогалерея. Календари игр. Об экипировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.
13. http://olympic.ware.com.ua/ OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах).
14. http://www.worldance.ru/The World Of Dance: Спортивные бальные танцы. Новости из мира спортивного бального танца. Официальная информация МФСТ. Поиск партнеров и партнерш. Книги по бальным танцам. Фотографии и репортажи с конкурсов.
15. http://www.tours.ru/sport/Азимут. Сайт о детском спортивном туризме.

16. http://badminton.hut.ru Бадминтон России. Информация о российском и мировом бадминтоне: последние новости, рейтинг, инвентарь, тренировки, площадки, корты, игроки, ракетки, воланы, правила, результаты, фотографии, а также можете приобрести инвентарь Yonex по оптовым ценам.
17. http://www.gym.by.ru Бодибилдинг on-line. Сайт, посвящен бодибилдингу, пауэрлифтингу, и всему что с ними связано. Имеется галерея, коллекция ссылок. На страницах сайта можно найти статьи о питании, форме, физиологии, витаминах, минералах. Библиотека, чат - заходите пообщаться!
18. http://boxing.ru Бокс - информационный сайт. База данных по российским боксерам. Официальный рейтинг Федерация профессионального бокса России. Видеофрагменты лучших боев. Энциклопедия бокса. Журнал "Гонг". Правила проведения боев.
19. http://www.chigarev.hotmail.ru Гандбол в России. История гандбола. Олимпийская статистика. Легенды гандбола. Чемпионат России. Судьи. Юмор.
20. http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
21. http://ipk.spab.ru/newscon1.htmИнновационные аспекты совершенствования дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта. Материалы всероссийской научно-практической конференции
22. http://ball.r2.ru/ Мир баскетбол. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд.
23. http://www.niios.boom.ru НИИ проблем олимпийского спорта. Основные направления работы. Лаборатории отделов. Методики.
24. http://kidsport.narod.ru/ Ранний старт. Задача сайта - доведение до самой широкой аудитории родителей, тренеров, врачей и профессиональных спортсменов обобщенной информации о методиках раннего спортивного старта и уже имеющегося в этой важной сфере жизни опыта.
25. http://fkvot.infosport.ru/1996N2/p2-10.htm Роль и место физического воспитания в формировании валеологической службы в школе. Статья в журнале "Физическая культура".
26. http://sportlaws.infosport.ru Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.
27. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, **а также выполнения обучающимися индивидуальных нормативов комплекса ГТО.**

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др.

Дифференцированный зачет проводится по завершению курса и предусматривает контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Умения*:*	
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ***-освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, избранных видов спорта***	Текущий контроль педагога в форме оценки результатов практических занятий в соответствии со шкалой выполнения контрольных нормативов. ***Оценка освоения обучающимися дополнительных элементов, вариативных способов двигательной деятельности, избранных видов спорта за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО (сдача нормативов по желанию студента).***
Знания*:*	
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП Итоговый контроль педагога в форме оценки за дифференцированный зачет
-основы здорового образа жизни	Экспертиза рефератов

Практическая часть программы учебной дисциплины Физическая культура

№	Содержание нормативов	Курс обучения	Юноши			Девушки		
			3	4	5	3	4	5
	Челночный бег 3х10 (сек)	I	7.6	7.4	7.2	8.6	8.4	8.2
		II	7.4	7.2	7.0	8.4	8.2	8.0
		III	7.2	7.0	6.8	8.2	8.0	7.8
		IV	7.2	7.0	6.7	8.0	8.2	7.6
	Бег 50 м. (сек)	I	10	9	8	12	11	10
		II	10	9	8	12	11	10
		II	9	8	7	11	10	9
		IV	9	8	7	11	10	9
	Бег 100 м. (сек)	I	20	19	18	23	22	21
		II	20	19	18	23	22	21
		III	19	18	17	22	21	20
		IV	19	18	17	22	21	20
	Бег 150 м. (сек)	I	32	30	28	35	33	31
		II	31	29	27	34	32	30
		III	30	28	26	33	31	29
		IV	29	27	25	32	30	29
	Бег 250 м. (мин.сек)	I	1.04	1.02	1.00	-	-	-
		II	1.02	1.00	58	-	-	-
		III	1.00	58	56	-	-	-
		IV	59	58	57	-	-	-
	Бег1000 м. (м.с)	I	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
		II	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
		III	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
		IV	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Бег1500 м. (м.с)	I	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
		II	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
		III	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
		IV	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

	Бег 2000 м. (девушки) 3000 м. (юноши)	I	2000	2500	3000	1000	1500	2000
		II	2000	2500	3000	1000	1500	2000
		III	2000	2500	3000	2000	2500	3000
		IV	2000	2500	3000	2000	2500	3000
	Марш бросок 5 км (юноши)	I	-	-	-	-	-	-
		II	-	-	-	-	-	-
		II	3000	4000	5000	-	-	-
		IV	3000	4000	5000	-	-	-
	Барьерный бег 100 м (сек)	I	22	21	20	24	23	22
		II	21	20	19	23	22	21
		III	20	19	18	22	21	20
		IV	20	19	18	21	20	19
	Прыжок в длину с места (см)	I	1.80	2.00	2.20	1.50	1.70	1.90
		II	1.80	2.00	2.20	1.60	1.80	2.00
		III	2.00	2.20	2.40	1.70	1.90	2.05
		IV	2.00	2.20	2.40	1.80	2.00	2.10
	Тройной прыжок в шаге (см)	I	4.10	4.30	4.50	-	-	-
		II	4.40	4.60	4.80	-	-	-
		III	4.60	4.80	5.00	-	-	-
		IV	4.80	5.00	5.20	-	-	-
	Тройной толчок двумя ногами с места (см)	I	6.20	6.70	7.20	5.50	5.80	6.10
		II	6.30	6.80	7.30	5.70	6.00	6.30
		III	6.50	7.00	7.50	5.90	6.20	6.50
		IV	7.00	7.50	7.70	6.00	6.50	7.00
	Жим лежа 12 кг. (девушки) 25 кг. (юноши)	I	3x10	3x12	3x15	3x10	3x12	3x15
		II	3x12	3x15	5x15	3x12	3x15	4x15
		III	3x15	5x15	6x15	3x15	3x20	3x25
		IV	3x20	4x20	5x20	3x20	3x25	3x30
	Приседания со штангой 12 кг. (девушки) 25 кг. (юноши)	I	3x10	3x12	2x20	3x10	3x12	2x20
			(30)	(36)	(40)	(30)	(36)	(40)
		II	3x12	2x20	2x25	3x12	2x20	2x25
			(36)	(40)	(50)	(36)	(40)	(50)
		III	3x15	2x25	3x20	3x12	2x20	2x25

			(45)	(50)	(60)	(36)	(40)	(50)
		IV	3x15	2x25	3x20	3x12	2x20	2x25
			(45)	(50)	(60)	(36)	(40)	(50)
	Подтягивание (юноши) Отжимание от скамейки (девушки)	I	8	10	12	3x10	3x15	3x20
		II	9	11	13	3x10	3x15	3x20
		II	10	12	14	3x10	3x15	3x20
		IV	10	12	14	3x10	3x15	3x20
	Рывок гири 16 кг. (Сумма двух рук)	I	40	50	60	-	-	-
		II	45	55	65	-	-	-
		III	50	60	70	-	-	-
		IV	55	65	75	-	-	-
	Толчок гири 16 кг. (Сумма двух рук)	I	15	20	25	-	-	-
		II	20	25	30	-	-	-
		III	25	30	35	-	-	-
		IV	30	35	40	-	-	-
	Прыжки со скакалкой за 30 (сек)	I	40	50	60	50	60	70
		II	40	50	60	60	70	80
		III	50	60	70	60	70	80
		IV	50	60	70	60	70	80
	Прыжки со скакалкой (кол-во подходов/мин)	I	3 х 1	4 х 1	5 х 1	3 х 1	4 х 1	5 х 1
			мин	мин	мин	мин	мин	мин
		II	3 х 1	4 х 1	5 х 1	3 х 1	4 х 1	5 х 1
			мин	мин	мин	мин	мин	мин
		III	3 х 1	4 х 1	5 х 1	3 х 1	4 х 1	5 х 1
			мин	мин	мин	мин	мин	мин
		IV	3 х 1	4 х 1	5 х 1	3 х 1	4 х 1	5 х 1
			мин	мин	мин	мин	мин	мин
	Подтягивание «лесенка» (кол-во раз)	I	до 5	до 6	до 7	-	-	-
		II	до 6	до 7	до 8	-	-	-
		III	до 7	до 8	до 9	-	-	-
		IV	до 8	до 9	до 10	-	-	-

Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности студентов раздел «Легкая атлетика»

упражнение	**курс**	**1 КУРС**			**2 КУРС**			**3 КУРС**			**4 КУРС**		
Легкая атлетика	**оценка**	**«3»**	**«4»**	**«5»**	**«3»**	**«4»**	**«5»**	**«3»**	**«4»**	**«5»**	**«3»**	**«4»**	**«5»**
Бег 100 м	Ю	15,5	15,0	14,5	14,7	14,5	14,2	14,5	14,2	13,5	14,8	14,0	15,2
	Д	18,0	17,5	16,5	18,0	17,5	16,5	17,0	17,5	16,5	17,0	16,5	16,0
200 м	Ю	30,0	29,0	28,0	29,0	28,5	27,5	29,0	28,0	27,0	28,5	27,0	26,5
	Д	34,0	33,0	32,5	33,5	32,5	31,0	33,5	32,5	31,0	34,0	33,0	32,0
300 м	Ю	1,02	56,0	50,0	56,0	48,0	46,3	53,0	48,0	46,0	52,5	51,5	45,0
	Д	1,10	1,05	55,0	1,05	1,00	54,0	1,05	1,00	54,0	1,10	55,0	53,5
400 м	Ю	1,18,0	1,12,0	1,04,0	1,12,0	1,08,0	1,02,0	1,18,0	1,06,0	2,00,0	1,10,0	1,06,0	1,00,0
	Д	1,30,0	1,22,0	1,16,0	1,25,0	1,20,0	1,15,0	1,25,0	1,20,0	1,15,0	1,23,0	1,18,0	1,14,0
500 м	Ю	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Д	2,03,0	2,05,0	1,55,0	2,10,0	2,00,0	1,50,0	2,10,0	2,00,0	15,0,0	2,15,0	2,05,0	1,55,0
1000 м	Ю	4,00,0	3,50,0	3,35,0	3,50,0	3,45,0	3,40,0	3,50,0	3,40,0	3,30,0	3,50,0	3,35,0	3,30,0
	Д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2000 м	Ю	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Д	12,30	12,00	11,30	12,00	11,30	11,15	12,00	11,30	11,15	12,30	11,30	11,00
3000 м	Ю	16,00	15,30	15,20	15,30	15,00	14,30	15,00	13,20	12,50	14,30	13,30	12,30
	Д	Б/У	Б/У	Б/У	Б/У	Б/У	Б/У	Б/У	Б/У	Б/У	Б/У	Б/У	Б/У
Марш бросок 6000 м, 3000м	Ю	39,0	38,0	37,0	38,0	37,0	35,0	34,0	33,0	32,0	34,0	32,0	30,0
	Д	24,0	23,0	22,0	23,0	22,0	20,0	23,0	22,0	20,0	23,0	21,0	19,0
Метание гранаты 700 гр 500 гр	Ю	28	30	32	30	32	36	30	32	36	30	35	40
	Д	15	17	18	17	18	22	17	18	23	15	18	20
Прыжки в длину с разбега	Ю	3,80	4,00	4,20	4,00	4,20	4,50	4,10	4,30	4,50	4,10	4,30	4,50
	Д	2,80	3,00	3,40	3,00	3,40	3,60	3,00	3,40	3,60	3,00	3,20	3,40
Лыжи 3000м	Ю	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Д	19,30	22,00	24,00	23,45	21,45	19,15	23,45	21,45	19,15	22,00	19,30	18,00
Лыжи 5000м	Ю	30,30	28,30	27,00	33,30	28,30	26,30	28,30	26,30	25,30	28,30	26,30	25,30
	Д	40,00	38,00	36,00	39,30	38,00	35,30	39,30	38,00	35,30	38,00	36,00	34,30

Контрольные нормативы для оценки уровня владения техникой отдельных приёмов в игровых видах спорта (баскетбол, волейбол)

№ п/п	Виды упражнений	пол	Курсы и оценки											
			1 Курс			2 Курс			3 Курс			4 Курс		
1.	Волейбол.		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Приём и передачи мяча двумя руками сверху	Ю	15	20	25	20	25	30	25	30	35	25	30	35
	А) над собой (инд); (раз) Б) от стены (инд); (раз)	Д	10	15	20	15	20	25	20	25	30	20	25	35
2.	Приём и передача мяча двумя руками сверху в парах (раз)	Ю	25	30	35	30	35	40	35	40	45	40	50	55
		Д	20	25	30	25	30	35	30	35	40	35	40	45
3.	Приём и передача мяча двумя руками снизу	Ю	15	20	25	20	25	30	30	35	40	30	35	40
	А) перед собой (инд); (раз)	Д	10	15	20	15	20	25	20	25	30	20	25	35
4.	Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах (раз)	Ю	20	25	30	25	30	35	30	35	40	30	35	45
		Д	10	15	20	15	20	25	20	25	30	25	30	35
5.	Подачи (количество правильных подач из 5)	Ю	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4
		Д	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4
1.	Баскетбол.	Ю	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4
	Ведение мяча от средней линии - «двойной шаг»-бросок мяча в корзину (справа, слева); (количество попаданий из 10)	Д	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4
2.	«Штрафной бросок» (количество попаданий из 10)	Ю	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4
		Д	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4

Контрольные нормативы профессиональной прикладной физической подготовки

№ п/п	Контрольные упражнения	пол	Критерий оценки											
			1 Курс			2 Курс			3 Курс			4 Курс		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Челночный бег (3*10)	Ю	8,8	7,9	7,6	8,8	7,9	7,6	8,5	7,9	7,4	8,4	7,8	7,2
		Д	9,8	9,2	8,7	9,5	9,0	8,7	9,5	9,0	8,5	9,4	8,9	8,4
2.	Отжимание	Ю	20	25	30	20	25	30	30	35	40	35	40	45
		Д	6	8	10	6	8	10	8	10	12	10	12	14
3.	Прыжок в длину с места	Ю	190	200	220	190	200	220	210	220	240	215	225	245
		Д	155	170	190	155	170	190	175	185	200	175	185	200
4.	Прыжки со скакалкой (30 сек)	Ю	50	55	60	55	60	65	60	65	70	70	75	80
		Д	60	65	70	65	70	75	80	75	80	80	85	90
5.	Тройной прыжок в длину с места	Ю	5,50	6,00	6,80	5,70	6,20	7,00	6,00	6,40	7,20	7,00	6,60	7,40
		Д	4,50	5,00	5,20	4,70	5,10	5,30	4,80	5,20	5,40	4,80	5,30	5,50

V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы комплекса ГТО

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40

7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	*140*
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	*135*
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	*75*
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	*135*
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	*120*
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		