

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ- МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ  
«СОВЕТСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор БУ «Советский  
политехнический колледж»

  
И.И. Болдырева  
« 29 » 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.05 «Физическая культура»**

для реализации среднего общего образования в рамках  
программы подготовки специалистов среднего звена

**09.02.06 СЕТЕВОЕ И СИСТЕМНОЕ АДМИНИСТРИРОВАНИЕ**

технический профиль

на 2018-2019 учебный год

на 2019-2020 учебный год

г. Советский

2018 г.

Программа разработана в соответствии с «Разъяснениями по реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и профиля получаемого профессионального образования» (от 25 февраля 2015 г. НМС ЦПО ФГАУ «ФИРО»), на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от «17» мая 2012 г. № 413)

Организация-разработчик:

БУ «Советский политехнический колледж»

Разработчик: Карташов А.В., преподаватель

**РАССМОТРЕНА**

на заседании ЦМК

от «\_\_»\_\_\_\_2018г.,

Протокол №\_\_,

Председатель

\_\_\_\_\_/Куталова К.А. /

**РЕКОМЕНДОВАНА**

учебно-методическим советом.

Протокол №\_\_ от

«\_\_»\_\_\_\_2018г.

Председатель

\_\_\_\_\_/Горячева М.С. /

## Содержание

| №<br>п/п | Наименование разделов программы                                                          | Стр.  |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1        | Пояснительная записка                                                                    | 4-6   |
| 2        | Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»                            | 6-9   |
| 3        | Описание места учебного предмета в учебном плане                                         | 9     |
| 4        | Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета            | 10-11 |
| 5        | Содержание учебной дисциплины                                                            | 12-15 |
| 6        | Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся | 16-17 |
| 7        | Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса      | 18-20 |
| 8        | Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета                                 | 21-23 |
| 9        | Приложения                                                                               | 24-41 |

## **1. Пояснительная записка**

### **ОУД.05 «Физическая культура»**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основании:

1. Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций от 23.06.2015 г. № 383

2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от «17» мая 2012 г. № 413)

3. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по программам подготовки квалифицированных рабочих, 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование», (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. N 1548);

4. Рабочего учебного плана, разработанного в БУ «Советский политехнический колледж» и утвержденного приказом № 69 от 30 мая 2018 года.

Согласно «Разъяснениям по реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и профиля получаемого профессионального образования» (от 25 февраля 2015 г. НМС ЦПО ФГАУ «ФИРО») учебная дисциплина «Физическая культура» изучается с учетом технического профиля профессионального образования.

Учебная дисциплина изучается на 1, 2 курсах.

При освоении специальности «Сетевое и системное администрирование» технического профиля учебная дисциплина «Физическая культура» изучается как базовый учебный предмет в объеме 117 часов.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта программа для обучающихся ориентируется на выработку у них следующих умений:

- 1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;
- 2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;
- 3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Задачи физического воспитания обучающихся направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

В целях формирования знаний и умений по дисциплине при организации образовательного процесса будут использованы современные педагогические

технологии классно-урочные (традиционные), интерактивные технологии, развивающего обучения, дифференциации, информационные.

Критериями оценивания являются:

- соответствие достигнутых личностных, метапредметных и предметных результатов обучающихся требованиям к результатам освоения программы;
- динамика результатов предметной обученности, формирования универсальных учебных действий.

Контроль формируемых знаний и умений проводится в процессе текущего контроля. Промежуточная аттестация предусмотрена в форме зачёта в 1,2 семестрах 1 курса и дифференцированного зачёта в 3 семестре 2 курса.

## **2.Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»**

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преименности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личносно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и

показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе практических занятий.

**Практическая часть** предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психо-регулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности,

преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На *спортивное* отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На *подготовительное* отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На *специальное* отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов,  
*в том числе:*

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 час;

#### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

##### **Личностные результаты обучения:**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

##### **• личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

##### **• метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Общие компетенции**

ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности

ОК 10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

## **5. Содержание учебного предмета**

### **Практическая часть**

#### ***Учебно-методические занятия***

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.
5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.
6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.
7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).
9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

#### ***Учебно-тренировочные занятия***

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

##### **1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

## **2.Лыжная подготовка**

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.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

## **3.Коньки**

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.

Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.

## **4.Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

## **5.Спортивные игры**

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.

#### *Волейбол*

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

#### *Баскетбол*

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

#### *Настольный теннис*

Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная и вертикальная хватка. Передвижения бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Игра по правилам.

#### *Бадминтон*

Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Поддачи снизу и сбоку. Приёмы волана. Тактика игры в бадминтон. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: поддачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двухсторонняя игра.

#### *Мини футбол (для юношей)*

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

### **6.Плавание**

Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до

400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.

Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплыwanie отрезков 25—100 м по 2—6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием.

## **7. Виды спорта по выбору**

*Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах*

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

### **Текущий контроль**

Практические задания по разным видам спорта, составление комплекса упражнений по разным видам спорта

### **Зачет**

Демонстрация комплекса упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, направленный на развитие конкретной физической способности

Выполнение контрольных нормативов.

### **Дифференцированный зачет**

Выполнение контрольных нормативов.

Тестирование по дисциплине «Физическая культура»

## 6. Тематическое планирование

| №<br>п/п | Наименование<br>разделов и тем | Всего<br>часов | Характеристика основных видов деятельности обучающихся |                                   |                                |                |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------|--------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                |                | Лабо<br>ратор<br>ная<br>работ<br>а                     | Конт<br>роль<br>ная<br>работ<br>а | Практ<br>ическа<br>я<br>работа | Номер<br>урока |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>1</b> | <b>Практические занятия</b>    |                |                                                        |                                   |                                |                | Обучающиеся выполняют практические задания по разным видам спорта                                                                                                                                                                                                   |
| 1.2      | Тема<br><b>Легкая атлетика</b> | 8              |                                                        |                                   | 8                              | 1-8            | Выполняют практические задания по лёгкой атлетике, где решаются задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий                                                                                                                |
| 1.3      | Тема<br><b>Спортивные игры</b> |                |                                                        |                                   |                                |                | Выполняют практические задания по спортивным играм, где решаются задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. На занятиях сообщаются теоретические сведения, предусмотренные программой. |
|          | Волейбол                       | 10             |                                                        |                                   | 10                             | 9-18           | Разучивают, закрепляют и совершенствуют технику выполнения отдельных элементов и их комбинаций, где решаются задачи по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей.                                                                                 |
|          | Баскетбол                      | 8              |                                                        |                                   | 8                              | 19-26          | Разучивают, закрепляют и совершенствуют технику выполнения отдельных элементов и их комбинаций, где решаются задачи по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей.                                                                                 |
|          | Настольный теннис              | 4              |                                                        |                                   | 4                              | 27-30          | Разучивают, закрепляют и совершенствуют технику выполнения отдельных элементов и их комбинаций, где решаются задачи по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей.                                                                                 |
|          | Бадминтон                      | 5              |                                                        |                                   | 5                              | 31-35          | Разучивают, закрепляют и совершенствуют технику выполнения отдельных элементов и их комбинаций, где решаются задачи по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей.                                                                                 |
| 1.4      | <b>Зачет</b>                   | 2              |                                                        |                                   | 2                              | 36-37          | Обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики;<br>-Выполняют контрольные нормативы.              |

|          |                                            |           |  |  |           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------|--------------------------------------------|-----------|--|--|-----------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | <b>1 семестр</b>                           | <b>37</b> |  |  | <b>37</b> |       |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1.5      | Тема<br><b>Лыжная<br/>подготовка</b>       | 12        |  |  | 12        | 38-49 | Выполняют практические задания по лыжной подготовке, где решаются задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники. На занятиях сообщаются теоретические сведения, предусмотренные программой.                                     |
| 1.6      | Тема<br><b>Конькобежная<br/>подготовка</b> | 12        |  |  | 12        | 50-61 | Выполняют практические задания по конькобежной подготовке, где решаются задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники. На занятиях сообщаются теоретические сведения, предусмотренные программой.                               |
| 1.7      | Тема<br><b>Гимнастика</b>                  | 9         |  |  | 9         | 62-70 | Разучивают, закрепляют и совершенствуют технику выполнения отдельных элементов и их комбинаций, где решаются задачи по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей.                                                                                 |
| 1.8      | <b>Зачет</b>                               | 2         |  |  | 2         | 71-72 | Обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики;<br>-Выполняют контрольные нормативы.              |
|          | <b>2 семестр</b>                           | <b>35</b> |  |  | <b>35</b> |       |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>1</b> | <b>Практические занятия</b>                |           |  |  |           |       | Обучающиеся выполняют практические задания по разным видам спорта                                                                                                                                                                                                   |
| 1.2      | Тема<br><b>Легкая<br/>атлетика</b>         | 8         |  |  | 8         | 1-8   | Выполняют практические задания по лёгкой атлетике, где решаются задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий                                                                                                                |
| 1.3      | Тема<br><b>Спортивные<br/>игры</b>         |           |  |  |           |       | Выполняют практические задания по спортивным играм, где решаются задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. На занятиях сообщаются теоретические сведения, предусмотренные программой. |
|          | Волейбол                                   | 14        |  |  | 14        | 9-22  | Разучивают, закрепляют и совершенствуют технику выполнения отдельных элементов и их комбинаций, где решаются задачи по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей.                                                                                 |
|          | Баскетбол                                  | 14        |  |  | 14        | 23-36 | Обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики.                                                   |

|     |                          |            |  |  |            |       |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----|--------------------------|------------|--|--|------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                          |            |  |  |            |       | Выполняют контрольные нормативы.                                                                                                                                                                                                                       |
|     | Настольный теннис        | 7          |  |  | 7          | 37-43 | Разучивают, закрепляют и совершенствуют технику выполнения отдельных элементов и их комбинаций, где решаются задачи по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей.                                                                    |
| 1.4 | Дифференцированный зачёт | 2          |  |  | 2          | 44-45 | Обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики;<br>-Выполняют контрольные нормативы. |
|     | <b>3 семестр</b>         | <b>45</b>  |  |  | <b>45</b>  |       |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|     | <b>Всего</b>             | <b>117</b> |  |  | <b>117</b> |       |                                                                                                                                                                                                                                                        |

## **7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования используются:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний (городской стадион).

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для

прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

**Оборудование лыжной базы и трассы:**

о лыжи, палки лыжные, ботинки лыжные, освещенная лыжная трасса.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

## **Литература**

### **Основные источники**

Погадаев Г.И. «Физическая культура» 10-11кл. (базовый), Дрофа, 2014

### **Дополнительные источники**

Научно – методический журнал «Физическая культура в школе»

### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт учителей физкультуры [fizkyltyra-na5.ru](http://fizkyltyra-na5.ru)
2. Физкультура в школе [fizkyltyravshkole.ru](http://fizkyltyravshkole.ru)
3. [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

## 8. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения                                            | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>ЛК – 1-6,9-12</i><br><i>МР – 1-5,7,9</i><br><i>ПР – 1-5</i> | Практическая работа: Бег 30 м, 100 м, 2000 м.<br>Передачи мяча в парах<br>Штрафной бросок мяча<br>Технико-тактическая двухсторонняя игра (волейбол, баскетбол, настольный теннис)<br>Прыжки через скакалку<br>Бег на лыжах 3км<br>Пробегание дистанции 500м на коньках<br>Составление комплекса упражнений<br>Составление индивидуального комплекса упражнений физкультминутки |

*ЛК - личностные результаты*

*МР - межпредметные результаты*

*ПР – предметные результаты*

## Нормативы

| № п/п | Вид спорта        | Практическое задание                          | «5»                                        | «4»        | «3»           |
|-------|-------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|------------|---------------|
| 1     | Легкая атлетика   | Бег 2000м мин                                 | 10.30(11)*                                 | 12.0(13)   | Без учета вр. |
|       |                   | Бег 100 м сек                                 | 13.8(16.2)                                 | 14.2(17.0) | 15.0(18.0)    |
|       |                   | Бег 30 м сек                                  | 4.4(5.0)                                   | 4.7(5.3)   | 5.2(6.1)      |
| 2     | Волейбол          | Передачи мяча в парах кол раз                 | 25(20)                                     | 20(15)     | 15(10)        |
|       |                   | Верхняя передача мяча на стенку кол раз       | 15(10)                                     | 10(7)      | 7(4)          |
|       |                   | Нижний прием мяча от стены                    | 15(10)                                     | 10(7)      | 7(4)          |
|       |                   | Подача мяча из 5                              | 5                                          | 3          | 2             |
|       |                   | Технико-тактическая двухсторонняя игра        | Индивидуальные и групповые действия игрока |            |               |
| 3     | Баскетбол         | Штрафной бросок из 5                          | 3                                          | 2          | 1             |
|       |                   | Трех очковый бросок из 5                      | 3                                          | 2          | 1             |
|       |                   | Технико-тактическая двухсторонняя игра        | Индивидуальные и групповые действия игрока |            |               |
| 4     | Настольный теннис | Технико-тактическая двухсторонняя игра        | Индивидуальные действия игрока             |            |               |
| 5     | Мини футбол       | Технико-тактическая двухсторонняя игра        | Индивидуальные действия игрока             |            |               |
| 6     | ОФП               | Прыжки через скакалку за 1 мин,раз            | 130(135)                                   | 115(120)   | 100(105)      |
| 7     | Лыжная подготовка | Бег на лыжах 3км                              | 15.30(19)                                  | 16.30(21)  | Без учета вр. |
| 8     | Коньки            | Пробегание дистанции 500м. без учета времени  | -                                          | -          | -             |
| 9     | Гимнастика        | Составление комплекса упражнений из 10 баллов | 9                                          | 8          | 7,5           |
| 10    | ППФП              | Составление индивидуального комплекса упр-ий  | 9                                          | 8          | 7,5           |

|  |  |                 |  |  |  |
|--|--|-----------------|--|--|--|
|  |  | физкультминутки |  |  |  |
|--|--|-----------------|--|--|--|

*\*результат в скобках для девушек, слева для юношей.*

### Контрольные нормативы

| №<br>п/п | Практическое<br>задание                             | юноши |      |      | девушки |      |      |
|----------|-----------------------------------------------------|-------|------|------|---------|------|------|
|          |                                                     | «5»   | «4»  | «3»  | «5»     | «4»  | «3»  |
| 1        | Бег 1000 м                                          | 3.40  | 4.10 | 4.40 | 5.30    | 6.30 | 4.10 |
| 2        | Подтягивание.<br>(из виса лежа)                     | 13    | 10   | 7    | 15      | 10   | 5    |
| 3        | Челночный бег<br>3х10                               | 7.3   | 8.0  | 8.3  | 8.4     | 9.3  | 9.7  |
| 4        | Прыжок в<br>длину с места                           | 235   | 210  | 190  | 190     | 175  | 160  |
| 5        | Бросок<br>набивного<br>мяча 2(1) кг<br>из-за головы | 9.5   | 7.5  | 6.5  | 10.5    | 06.5 | 05.0 |

## Перспективно-тематический план

## 1 курс

| № п/п     | Наименование разделов, тем программы, тем уроков               | Количество часов | Номер урока | Тип урока<br>(уроки изучения нового материала, уроки закрепления нового материала, контрольные уроки, комбинированные уроки) | Формы контроля<br>(семинар, зачет, защита курсовой работы, доклад, реферат, викторина, тестирование, устный опрос, письменный опрос, сочинение, контрольная работа и т.д.) | Перечень УМК<br>( средства обучения, дидактический материал)<br><i>Указывается учебник, раздаточный материал, презентации и т.д.</i> |
|-----------|----------------------------------------------------------------|------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Раздел 1. | Практическая часть                                             |                  |             |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                      |
| 1.1       | <b>Легкая атлетика.</b><br><b>Кроссовая подготовка</b>         | 8                | -           | -                                                                                                                            | -                                                                                                                                                                          | Погадаев Г.И.<br>«Физическая культура» 10-11 кл.<br>(базовый), Дрофа, 2014                                                           |
| 1.1.1     | Тема урока 1<br>Вводный урок. Техника высокого, низкого старта | 2                | 1-2         | комбинированный                                                                                                              | текущий                                                                                                                                                                    | УМБ                                                                                                                                  |
| 1.1.2     | Тема урока 2<br>Бег на короткие дистанции.                     | 2                | 3-4         | комбинированный                                                                                                              | текущий                                                                                                                                                                    | УМБ                                                                                                                                  |
| 1.1.3     | Тема урока 3<br>Бег на средние дистанции.                      | 2                | 5-6         | комбинированный                                                                                                              | текущий                                                                                                                                                                    | УМБ                                                                                                                                  |
| 1.1.4     | Тема урока 4<br>Бег по пересечённой местности                  | 2                | 7-8         | контрольный                                                                                                                  | текущий контроль                                                                                                                                                           | Практическое задание                                                                                                                 |
| 1.2       | <b>Спортивные игры</b><br><b>Волейбол</b>                      | 8                |             | -                                                                                                                            | -                                                                                                                                                                          | Погадаев Г.И.<br>«Физическая культура» 10-11 кл.<br>(базовый), Дрофа, 2014                                                           |
| 1.2.1     | Тема урока 1<br>Стойки и перемещения.                          | 2                | 9-10        | комбинированный                                                                                                              | текущий                                                                                                                                                                    | УМБ                                                                                                                                  |

|       |                                                                                                                        |   |       |                 |                  |                                                                            |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|-----------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|       | Передача мяча. Учебная игра.                                                                                           |   |       |                 |                  |                                                                            |
| 1.2.3 | Тема урока 2<br>Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.                                                           | 2 | 11-12 | комбинированный | текущий          | УМБ                                                                        |
| 1.2.4 | Тема урока 3<br>Прием, передача мяча вперед, назад в тройках. Учебная игра.                                            | 2 | 13-14 | комбинированный | текущий          | УМБ                                                                        |
| 1.2.5 | Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу. Учебная игра.                                                                 |   | 15-16 | комбинированный | текущий          | УМБ                                                                        |
| 1.2.6 | Тема урока 4<br>Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. Учебная игра.                                                  | 2 | 17-18 | контрольный     | текущий контроль | Практическое задание                                                       |
| 1.3   | <b>Баскетбол</b>                                                                                                       | 8 |       | -               | -                | Погадаев Г.И.<br>«Физическая культура» 10-11 кл.<br>(базовый), Дрофа, 2014 |
| 1.3.1 | Тема урока 1<br>Перемещения по площадке.<br>Техника ведения мяча                                                       | 2 | 19-20 | комбинированный | текущий          | УМБ                                                                        |
| 1.3.2 | Тема урока 2<br>Техника владения мячом: ловля и передача мяча.                                                         | 2 | 21-22 | комбинированный | текущий          | УМБ                                                                        |
| 1.3.4 | Тема урока 3<br>Ближний и средний бросок мяча в корзину с места.                                                       | 2 | 23-24 | комбинированный | текущий          | УМБ                                                                        |
| 1.3.5 | Тема урока 4<br>Дальний бросок мяча с места.<br>Броски мяча в движении.<br>Учебная игра.                               | 2 | 25-26 | контрольный     | текущий контроль | Практическое задание                                                       |
|       | <b>Самостоятельная работа</b><br>Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий | 4 |       |                 |                  |                                                                            |
| 1.4   | <b>Настольный теннис</b>                                                                                               | 4 |       | -               | -                | Погадаев Г.И.<br>«Физическая                                               |

|       |                                                                                              |           |       |                 |                  |                                                                              |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|-----------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                              |           |       |                 |                  | культура» 10-11кл.<br>(базовый), Дрофа,<br>2014                              |
| 1.4.1 | Тема урока 1<br>Техника выполнения и освоение удара. Совершенствование откидного удара слева | 2         | 27-28 | комбинированный | текущий          | УМБ                                                                          |
| 1.4.2 | Тема урока 2<br>Совершенствование техники владения ракеткой<br>Контрольная игра.             | 2         | 29-30 | контрольный     | текущий контроль | Практическое задание                                                         |
| 1.5   | <b>Бадминтон</b>                                                                             | <b>5</b>  |       | -               | -                | Погадаев Г.И.<br>«Физическая культура» 10-11кл.<br>(базовый), Дрофа,<br>2014 |
| 1.5.1 | Тема урока 1<br>Способы хватки ракетки, жонглирование воланом.                               | 2         | 31-32 | комбинированный | текущий          | УМБ                                                                          |
| 1.5.2 | Тема урока 2<br>Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки и справа. Учебная игра.       | 2         | 33-34 | контрольный     | текущий          | Практическое задание                                                         |
| 1.5.3 | Удары снизу и сбоку слева и справа. Учебная игра.                                            | 1         | 35    |                 |                  |                                                                              |
| 1.6   | <b>Зачёт</b>                                                                                 | 2         | 36-37 | контрольный     | зачет            | Контрольный тестовый материал                                                |
|       | <b>ИТОГО 1 семестр</b>                                                                       | <b>37</b> |       |                 |                  |                                                                              |
| 1.7   | <b>Лыжная подготовка</b>                                                                     | 12        | -     | -               | -                | Погадаев Г.И.<br>«Физическая культура» 10-11кл.<br>(базовый), Дрофа,<br>2014 |
| 1.7.1 | Тема урока 1<br>Одновременные лыжные ходы.                                                   | 2         | 38-39 | комбинированный | текущий          | УМБ                                                                          |
| 1.7.2 | Тема урока 2<br>Попеременные лыжные ходы.                                                    | 2         | 40-44 | комбинированный | текущий          | УМБ                                                                          |

|       |                                                                                            |    |       |                 |                  |                                                                            |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|-----------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 1.7.3 | Тема урока 3<br>Подъемы и спуски с пологих гор.                                            | 2  | 42-43 | комбинированный | текущий          | УМБ                                                                        |
| 1.7.4 | Тема урока 4<br>Повороты на месте и в движении.                                            | 2  | 44-45 | комбинированный | текущий          | УМБ                                                                        |
| 1.7.5 | Тема урока 5<br>Подвижные игры на лыжах, веселые старты.                                   | 2  | 46-47 | комбинированный | текущий          | УМБ                                                                        |
| 1.7.6 | Тема урока 6<br>Переход с одновременного хода на попеременный. Прохождение дистанции 2 км. | 2  | 48-49 | контрольный     | текущий          | Контрольный тестовый материал                                              |
| 1.8   | <b>Конькобежная подготовка</b>                                                             | 12 | -     | -               | -                | -                                                                          |
| 1.8.1 | Тема урока 1<br>Посадка. Техника падений.                                                  | 2  | 50-51 | комбинированный | текущий          | УМБ                                                                        |
| 1.8.2 | Тема урока 2<br>Техника передвижения по прямой.                                            | 2  | 52-53 | комбинированный | текущий          | УМБ                                                                        |
| 1.8.3 | Тема урока 3<br>Техника передвижения по повороту                                           | 2  | 54-55 | комбинированный | текущий          | УМБ                                                                        |
| 1.8.4 | Тема урока 4<br>Разгон, торможение. Движение спиной вперед.                                | 2  | 56-57 | комбинированный | текущий          | УМБ                                                                        |
| 1.8.5 | Тема урока 5<br>Техника бега по дистанции.                                                 | 2  | 58-59 | комбинированный | текущий          | УМБ                                                                        |
| 1.8.6 | Тема урока 6<br>Веселые старты на коньках. Пробегание дистанции 500 м                      | 2  | 60-61 | контрольный     | текущий контроль | Практическое задание                                                       |
| 1.9   | <b>Гимнастика</b>                                                                          | 9  |       | -               | -                | Погадаев Г.И.<br>«Физическая культура» 10-11 кл.<br>(базовый), Дрофа, 2014 |

|       |                                                                               |           |       |                 |                  |                               |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|-----------------|------------------|-------------------------------|
| 1.9.1 | Тема урока 1<br>Акробатика. Развитие гибкости.                                | 2         | 62-63 | комбинированный | текущий          | УМБ                           |
| 1.9.2 | Тема урока 2<br>Преодоление полосы препятствий                                | 2         | 64-65 | комбинированный | текущий          | УМБ                           |
| 1.9.3 | Тема урока 3<br>Комплекс упражнений на основные группы мышц                   | 2         | 66-67 | комбинированный | текущий          | УМБ                           |
| 1.9.4 | Тема урока 4<br>ОРУ на ходу, упражнения на гимнастической стенке              | 2         | 68-69 | комбинированный | текущий          | УМБ                           |
| 1.9.5 | Тема урока 5<br>ОРУ со скакалкой, упражнения на равновесие. Тест на гибкость. | 1         | 70    | контрольный     | текущий контроль | Практическое задание          |
| 2.0   | <b>зачёт</b>                                                                  | 2         | 71-72 | контрольный     | зачет            | Контрольный тестовый материал |
|       | <b>2 семестр</b>                                                              | <b>35</b> |       |                 |                  |                               |
|       | <b>Итого</b>                                                                  | <b>72</b> |       |                 |                  |                               |

## 2 курс

| № п/п                   | Наименование разделов, тем программы, тем уроков | Количество часов | Номер урока | Тип урока<br>(уроки изучения нового материала, уроки закрепления нового материала, контрольные уроки, комбинированные уроки) | Формы контроля<br>(семинар, зачет, защита курсовой работы, доклад, реферат, викторина, тестирование, устный опрос, письменный опрос, сочинение, контрольная работа и т.д.) | Перечень УМК<br>( средства обучения, дидактический материал)<br><i>Указывается учебник, раздаточный материал, презентации и т.д.</i> |
|-------------------------|--------------------------------------------------|------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2 курс 3 семестр</b> |                                                  |                  |             |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                      |
| <b>Раздел I.</b>        | <b>Практическая часть</b>                        | <b>45</b>        |             |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                      |
| 1.1                     | <i>Легкая атлетика.<br/>Кроссовая подготовка</i> | <b>8</b>         | -           | -                                                                                                                            | -                                                                                                                                                                          | Погадаев Г.И.<br>«Физическая культура» 10-11 кл.                                                                                     |

|       |                                                                                        |           |       |                 |                  |                                                                            |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|-----------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                        |           |       |                 |                  | (базовый), Дрофа, 2014                                                     |
| 1.1.1 | Тема урока 1<br>Совершенствование техники бега.                                        | 2         | 1-2   | комбинированный | текущий          | УМБ                                                                        |
| 1.1.2 | Тема урока 2<br>Прыжок в длину с разбега                                               | 2         | 3-4   | комбинированный | текущий          | УМБ                                                                        |
| 1.1.3 | Тема урока 3<br>Эстафетный бег, передача эстафетной палочки<br>Метание гранаты         | 2         | 5-6   | комбинированный | текущий          | УМБ                                                                        |
| 1.1.4 | Тема урока 4<br>Эстафетный бег, передача эстафетной палочки<br>Метание гранаты         | 2         | 7-8   | контрольный     | текущий контроль | Практическое задание                                                       |
| 1.2   | <b>Спортивные игры</b><br><b>Волейбол</b>                                              | <b>14</b> | -     | -               | -                | Погадаев Г.И.<br>«Физическая культура» 10-11 кл.<br>(базовый), Дрофа, 2014 |
| 1.2.1 | Тема урока 1<br>Совершенствование приемов и передач мяча.                              | 2         | 9-10  | комбинированный | текущий          | УМБ                                                                        |
| 1.2.2 | Тема урока 2<br>Совершенствование передачи мяча назад.<br>Совершенствование подач мяча | 2         | 11-12 | комбинированный | текущий          | УМБ                                                                        |
| 1.2.3 | Тема урока 3<br>Верхняя боковая подача.<br>Учебная игра.                               | 2         | 13-14 | комбинированный | текущий          | УМБ                                                                        |
| 1.2.4 | Тема урока 4<br>Подачи мяча по зонам.<br>Учебная игра.                                 | 2         | 15-16 | комбинированный | текущий          | УМБ                                                                        |
| 1.2.5 | Тема урока 5<br>Техника нападающих ударов.<br>Учебная двухсторонняя игра               | 2         | 17-18 | комбинированный | текущий          | УМБ                                                                        |

|            |                                                                                                     |           |       |                 |                  |                                                                                 |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|-----------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 1.2.6      | Техника защитных действий.<br>Учебная двухсторонняя игра                                            | 2         | 19-20 | комбинированный | текущий          | УМБ                                                                             |
| 1.2.7      | Тема урока 6<br>Тактика игры в защите , тактика<br>игры в нападении , Учебная<br>двухсторонняя игра | 2         | 21-22 | контрольный     | Текущий контроль | Практическое задание                                                            |
| <b>1.3</b> | <b>Баскетбол</b>                                                                                    | <b>14</b> | -     | -               | -                | Погадаев Г.И.<br>«Физическая<br>культура» 10-11кл.<br>(базовый), Дрофа,<br>2014 |
| 1.3.1      | Тема урока 1<br>Совершенствование техники<br>ведения и передачи мяча                                | 2         | 23-24 | комбинированный | текущий          | УМБ                                                                             |
| 1.3.2      | Тема урока 2<br>Совершенствование бросков<br>мяча с места                                           | 2         | 25-26 | комбинированный | текущий          | УМБ                                                                             |
| 1.3.3      | Тема урока 3<br>Совершенствование бросков<br>мяча с места                                           | 2         | 27-28 | комбинированный | текущий          | УМБ                                                                             |
| 1.3.4      | Тема урока 4<br>Совершенствование бросков<br>мяча в движении.                                       | 2         | 29-30 | комбинированный | текущий          | УМБ                                                                             |
| 1.3.5      | Тема урока 5<br>Тактика игры в защите и<br>нападении. Учебная игра.                                 | 2         | 31-32 | комбинированный | текущий          | УМБ                                                                             |
| 1.3.6      |                                                                                                     | 2         | 33-34 | комбинированный | текущий          | УМБ                                                                             |
| 1.3.7      | Тема урока 6<br>Тактика игры в защите и<br>нападении. Учебная игра.                                 | 2         | 35-36 | контрольный     | текущий контроль | Практическое задание                                                            |
| <b>1.4</b> | <b>Настольный теннис</b>                                                                            | <b>7</b>  | -     | -               | -                | Погадаев Г.И.<br>«Физическая<br>культура» 10-11кл.<br>(базовый), Дрофа,<br>2014 |

|            |                                                                       |            |              |                 |                  |                                  |
|------------|-----------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-----------------|------------------|----------------------------------|
| 1.4.1      | Тема урока 1<br>Совершенствование техники<br>выполнения удара накатом | 2          | 37-38        | комбинированный | текущий          | УМБ                              |
| 1.4.2      | Совершенствование техники<br>владения ракеткой<br>Контрольная игра.   | 2          | 39-40        | комбинированный | текущий          | УМБ                              |
| 1.4.3      |                                                                       | 2          | 42-42        | комбинированный | текущий          | УМБ                              |
| 1.4.4      | Тема урока 5<br>Контрольная игра 1х1,2х2.                             | 1          | 43           | контрольный     | текущий контроль | Практическое задание             |
| <b>1.5</b> | <b>Дифференцированный<br/>зачёт</b>                                   | <b>2</b>   | <b>44-45</b> | контрольный     | зачет            | Контрольный тестовый<br>материал |
|            | <b>3 семестр</b>                                                      | <b>45</b>  |              |                 |                  |                                  |
|            | <b>Итого по программе</b>                                             | <b>117</b> |              |                 |                  |                                  |

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ФИЗИЧЕСКИХ  
СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты                                                                                                                                               | Оценка в баллах |       |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|--------|
|                                                                                                                                                     | 5               | 4     | 3      |
| 1 Бег 3000 м (мин, с)                                                                                                                               | 12,30           | 14,00 | б/вр   |
| 2 Бег на лыжах 5 км (мин, с)                                                                                                                        | 25,50           | 27,20 | б/вр   |
| 3 Плавание 50 м (мин, с)                                                                                                                            | 45,00           | 52,00 | б/вр   |
| 4 Приседание на одной ноге с опорой о стену<br>(количество раз на каждой ноге)                                                                      | 10              | 8     | 5      |
| 5 Прыжок в длину с места (см)                                                                                                                       | 230             | 210   | 190    |
| 6 Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)                                                                                                        | 9,5             | 7,5   | 6,5    |
| 7 Силовой тест — подтягивание на высокой<br>перекладине (количество раз)                                                                            | 13              | 11    | 8      |
| 8 Сгибание и разгибание рук в упоре на<br>брусьях (количество раз)                                                                                  | 12              | 9     | 7      |
| 9 Координационный тест — челночный бег<br>3×10 м (с)                                                                                                | 7,3             | 8,0   | 8,3    |
| 10 Поднимание ног в висе до касания<br>перекладины (количество раз)                                                                                 | 7               | 5     | 3      |
| 11 Гимнастический комплекс упражнений:<br>– утренней гимнастики;<br>– производственной гимнастики;<br>– релаксационной гимнастики<br>(из 10 баллов) | до 9            | до 8  | до 7,5 |

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты                                                                                                                                             | Оценка в баллах |       |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|--------|
|                                                                                                                                                   | 5               | 4     | 3      |
| 4.6.2 Бег 2000 м (мин, с)                                                                                                                         | 11,00           | 13,00 | б/вр   |
| 4.6.3 Бег на лыжах 3км (мин, с)                                                                                                                   | 19.00           | 21,00 | б/вр   |
| 4.6.4 Плавание 50 м (мин, с)                                                                                                                      | 1,00            | 1,20  | б/вр   |
| 4.6.5 Прыжки в длину с места (см)                                                                                                                 | 190             | 175   | 160    |
| 4.6.6 Приседание на одной ноге,<br>опора о стену (количество раз на каждой ноге)                                                                  | 8               | 6     | 4      |
| 4.6.7 Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)                                                                          | 20              | 10    | 5      |
| 7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)                                                                                                | 8,4             | 9,3   | 9,7    |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)                                                                                                    | 10,5            | 6,5   | 5,0    |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений:<br>– утренней гимнастики<br>– производственной гимнастики<br>– релаксационной гимнастики<br>(из 10 баллов) | до 9            | до 8  | до 7,5 |

### Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору

| Наименование физического качества<br>умения или навыка | Виды испытаний (тесты)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Скоростные возможности                                 | 1. Челночный бег 3х10 м (с)<br>2. Бег на 30 м (с)<br>3. Бег на 60 м (с)<br>4. Бег на 100 м (с)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Сила                                                   | 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)<br>2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)<br>3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)<br>4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)<br>5. Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)<br>6. Рывок гири 16 кг (количество раз)                                                                                            |
| Выносливость                                           | 1. Бег на 1 км (мин. с)<br>2. Бег на 1.5 км (мин.с)<br>3. Бег на 2 км (мин.с)<br>4. Бег на 3 км (мин.с)<br>5. Смешанное передвижение на 1 км (без учета времени)<br>6. Смешанное передвижение на 2 км (без учета времени)<br>7. Смешанное передвижение на 3 км (без учета времени)<br>8. Смешанное передвижение на 4 км (без учета времени)<br>9. Скандинавская ходьба 2 км (без учета времени)<br>10. Скандинавская ходьба 3 км (без учета времени)<br>11. Скандинавская ходьба 4 км (без учета времени) |
| Гибкость                                               | 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пальцами голеностопные суставы)<br>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол ладонями)<br>3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук)<br>4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)                                                                                                             |
| Прикладные навыки                                      | 1. Бег на лыжах 1 км (мин.с)<br>2. Бег на лыжах 2 км (мин.с)<br>3. Бег на лыжах 3 км (мин.с)<br>4. Бег на лыжах 5 км (мин.с)<br>5. Передвижение на лыжах 2 км<br>6. Передвижение на лыжах 4 км<br>7. Передвижение на лыжах 5 км<br>8. Кросс по пересеченной местности на 1 км (без учета времени)<br>9. Кросс по пересеченной местности на 2 км (без учета времени)                                                                                                                                       |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               | времени)<br>10.Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени)<br>11. Кросс по пересеченной местности на 5 км (без учета времени)<br>12.Смешанное передвижение на 1.5 км по пересеченной местности (без учета времени)                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                               | 13.Плавание без учета времени 10 м<br>14. Плавание без учета времени 15 м<br>15. Плавание без учета времени 25 м<br>16.Плавание на 50 м с учетом времени (мин.с)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                               | 17.Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков)<br>18.Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков)<br>19. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (количество очков)<br>20. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (количество очков) |
|                               | 21.Туристский поход с проверкой туристских навыков                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Скоростно-силовые возможности | 1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)<br>2.Прыжок в длину с разбега (см)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                               | 3.Метание мяча весом 150 г (м)<br>4.Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)<br>5. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                               | 6.Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Координационные способности   | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## **V. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы      |                 |              |                |                 |              |
|-------|------------------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|
|       |                        | Юноши          |                 |              | Девушки        |                 |              |
|       |                        | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |

| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |                                                                                                   |       |       |       |       |       |      |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 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   |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>    |                                                                                                   |       |       |       |       |       |      |
| 5.                                    | Прыжок в длину с разбега (см)                                                                     | 360   | 380   | 440   | 310   | 320   | 360  |
|                                       | или прыжок в                                                                                      | 200   | 210   | 230   | 160   | 170   | 185  |

|     |                                                                                                                           |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|     | длину с места толчком двумя ногами (см)                                                                                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| 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 | -                 | -                 | -                 |
| 9.  | Плавание 50 м (мин, с)                                                                                                    | Без учета времени | Без учета времени | 0,41              | Без учета времени | Без учета времени | 1,10              |
| 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  |