

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор БУ «Советский  
политехнический колледж»



2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**38.02.01 ЭКОНОМИКА И БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ**

социально-экономический профиль

на 2018-2021 учебный год

г. Советский

2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта среднего  
профессионального образования по программам подготовки специалистов  
среднего звена 38.02.01 ЭКОНОМИКА И БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ

Организация-разработчик: БУ «Советский политехнический колледж».

Разработчики:

Целюх Е.Л., преподаватель физической культуры

**РАССМОТРЕНА**

на заседании ЦМК от «22»06.2018 г.,

Протокол № 4,

Председатель  / Волкова Л.В./

**РЕКОМЕНДОВАНА**

научно-методическим советом.

Протокол № 4

от «25» 06 2018 г.

Председатель  / М.С.Горячева/

## СОДЕРЖАНИЕ

| №пп | Наименование разделов программы                           | Стр. |
|-----|-----------------------------------------------------------|------|
| 1   | Паспорт рабочей программы                                 | 4    |
| 2   | Структура и содержание учебной дисциплины                 | 5    |
| 3   | Условия реализации учебной дисциплины                     | 21   |
| 4   | Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 28   |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 38.02.01 ЭКОНОМИКА И БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ**

Дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл учебного плана. Данная программа является продолжением общеобразовательной программы физической подготовки. Программа предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий, которые содействуют развитию физических качеств, необходимых в дальнейшей профессиональной деятельности, предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 114 часов

*в том числе:*

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося: 114 часов,

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b><i>Количество часов</i></b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>114</b>                     |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>114</b>                     |
| в том числе:                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                |
| практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 112                            |
| теоретические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2                              |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                                                                                                                                                                                                                                       |                                |
| в том числе:                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                |
| Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, самостоятельных занятий спортом.<br>Проверка эффективности данного вида деятельности организуется в виде анализа сравнительных данных контрольных тестов, начального и конечного тестирования. |                                |
| <b>Промежуточная аттестация</b> в форме зачета на 3,4,5 семестрах и дифференцированного зачета на 6 семестре                                                                                                                                                                                             |                                |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### ОГСЭ.04 «Физическая культура»

#### 2.2.1. Тематический план учебной дисциплины

2курс

| №пп<br>разделов,<br>тем | Наименование<br>разделов, тем<br>программы          | Количество<br>часов всего | В том числе             |                         |
|-------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------------|
|                         |                                                     |                           | Практические<br>занятия | Лабораторные<br>занятия |
| 2 курс                  |                                                     |                           |                         |                         |
| 3 семестр               |                                                     |                           |                         |                         |
| 1                       | Раздел<br><u>Теоретическая<br/>часть</u>            | 2                         | 2                       |                         |
| 2                       | Раздел<br><u>Практическая<br/>часть</u>             | 26                        | 26                      | -                       |
| 2.1                     | Тема<br>Легкая атлетика.<br>Крос.подготовка         | 8                         | 8                       | -                       |
| 2.2                     | Тема<br>Спортивные игры<br>(волейбол,<br>баскетбол) | 16<br>8<br>8              | 16<br>8<br>8            | -                       |
|                         | Зачет                                               | 2                         | 2                       |                         |
|                         | Всего часов                                         | 28                        | 28                      | -                       |
| 4 семестр               |                                                     |                           |                         |                         |
| 2.4                     | Тема<br>Лыжная<br>подготовка                        | 6                         | 6                       | -                       |
| 2.5                     | Тема<br>Конькобежная<br>подготовка                  | 6                         | 8                       | -                       |
| 2.6                     | Тема<br>Гимнастика                                  | 6                         | 6                       | -                       |
| 2.7                     | Тема<br>Н. теннис                                   | 6                         | 6                       | -                       |
| 2.8                     | Тема<br>ОФП                                         | 6                         | 6                       |                         |
|                         | Зачет                                               | 2                         | 2                       | -                       |
|                         | Всего часов                                         | 32                        | 32                      | -                       |
|                         | итого                                               | 60                        | 60                      |                         |

### 3курс

| №п/п<br>разделов,<br>тем | Наименование<br>разделов, тем<br>программы          | Количество<br>часов всего | В том числе             |                         |
|--------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------------|
|                          |                                                     |                           | Практические<br>занятия | Лабораторные<br>занятия |
| 3 курс                   |                                                     |                           |                         |                         |
| 5 семестр                |                                                     |                           |                         |                         |
| 1                        | Раздел<br><u>Практическая<br/>часть</u>             |                           |                         | -                       |
| 1.1                      | Тема<br>Легкая атлетика.<br>Кроссовая<br>подготовка | 8                         | 8                       | -                       |
| 1.2                      | Тема<br>Спортивные игры<br>(волейбол,<br>баскетбол) | 16<br>8<br>8              | 16<br>8<br>8            | -                       |
|                          | Зачет                                               | 2                         | 2                       | -                       |
|                          | Всего часов                                         | 26                        | 26                      | -                       |
| 6 семестр                |                                                     |                           |                         |                         |
| 1.3                      | Тема<br>Лыжная<br>подготовка                        | 10                        | 10                      | -                       |
| 1.4                      | Тема<br>Конькобежная<br>подготовка                  | 8                         | 8                       | -                       |
| 1.5                      | Тема<br>Атлетическая<br>гимнастика                  | 8                         | 8                       |                         |
|                          | Диф.зачет                                           | 2                         | 2                       | -                       |
|                          | Всего часов                                         | 28                        | 28                      | -                       |
|                          | итого                                               | 54                        | 54                      |                         |

## 2.2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем                                                                                       | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Объем часов | Уровень освоения |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                                                                                                                 | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3           | 4                |
| <b>Раздел 1.<br/>Теоретическая часть<br/>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b> | <b>всего:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>2</b>    |                  |
| Тема 1.1.<br>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.                      | Основы здорового образа и стиля жизни.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2           | 2                |
| <b>Раздел 2.<br/>Практическая часть<br/>Учебно-практические основы формирования культуры личности</b>             | <b>всего:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>112</b>  |                  |
| Тема 2.1.<br>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка                                                                | <b>Практическое занятие:</b><br>Техника высокого, низкого старта, стартовый разбег, бег по дистанции и по виражу, финиширование. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Бег по пересечённой местности. Эстафетный бег, техника передачи и приема эстафетной палочки. Метание гранаты, мяча. Техника прыжка в длину с разбега.<br>А так же, на практическом занятии по лёгкой атлетике решаются задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. Сообщаются теоретические сведения, предусмотренные программой. Решаются задачи по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:<br>- воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.<br>- воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.<br>- воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.<br>- воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. | 16          | 2                |
| Тема 2.2.<br>Общая физическая подготовка                                                                          | <b>Практическое занятие:</b><br>Построения, перестроения, различные виды ходьбы. Различные беговые и прыжковые упражнения, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 6           | 2                |
| Тема 2.3.<br>Спортивные игры                                                                                      | <b>Баскетбол – 16 час</b><br><b>Практическое занятие:</b> Перемещения по площадке. Введение мяча. Техника владения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 38          |                  |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>мячом: ловля и передача. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, высоко летящего мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении, защите. Индивидуальные действия игрока без мяча, с мячом. Групповые и командные действия игроков. Двухсторонняя игра.</p> <p><b><u>Волейбол – 16час</u></b></p> <p><b>Практическое занятие:</b> Стойки и перемещения. Подачи мяча: верхняя и нижняя прямая подачи, боковая нижняя и верхняя. Приём и передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные, групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b><u>Минифутбол – 0час</u></b></p> <p><b>Практическое занятие:</b> Перемещение по полю. Ведение, передачи, приёмы мяча. Остановка мяча ногой. Удары по мячу ногой, воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные, групповые и командные действия игроков. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b><u>Бадминтон – 0час</u></b></p> <p><b>Практическое занятие:</b> 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. Подачи снизу и сбоку. Приёмы волана. Тактика игры в бадминтон. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двухсторонняя игра.</p> <p><b><u>Настольный теннис – 6 час</u></b></p> <p><b>Практическое занятие:</b> 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. Двухсторонняя игра.</p> <p>А так же, на практическом занятии по спортивным играм решаются задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. На занятиях сообщаются теоретические сведения, предусмотренные программой. Решаются задачи по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми</li> <li>- воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</li> </ul> <p>После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных</p> |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |   |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
|                                      | нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |   |
| Тема 2.4.<br>Лыжная подготовка       | <p><b>Практическое занятие:</b><br/> Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход. Попеременные двухшажный, четырёхшажный классический ход. Полуконьковый и коньковый ход. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 3км. девушки, 5 км. юноши.</p> <p>На практическом занятии по лыжной подготовке решаются задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники. На занятиях сообщаются теоретические сведения, предусмотренные программой. Решаются задачи по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств лыжной подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание выносливости в процессе занятий по лыжной подготовке.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий по лыжной подготовке.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий по лыжной подготовке.</li> <li>-воспитание гибкости в процессе занятий по лыжной подготовке.</li> </ul> | 16 | 2 |
| Тема 2.5.<br>Конькобежная подготовка | <p><b>Практическое занятие:</b><br/> 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. На занятиях сообщаются теоретические сведения, предусмотренные программой. Решаются задачи по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств конькобежной подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание выносливости в процессе занятий по конькобежной подготовке.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий по конькобежной подготовке.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий по конькобежной подготовке.</li> <li>-воспитание гибкости в процессе занятий по конькобежной подготовке.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                    | 14 | 2 |
| Тема 2.6.<br>Гимнастика              | <p><b>Практическое занятие:</b><br/> <u>Акробатические упражнения (юноши):</u> кувырок через препятствие высотой 90 см., стойки на руках с помощью и без помощи, переворот боком.<br/> <u>Акробатические упражнения (девушки):</u> кувырки вперед в группировке, переворот боком, стойка на лопатках, упражнение на равновесие.<br/> Обще развивающие упражнения на ходу, в парах, без предметов, со скакалкой, набивным мячом. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц.<br/> Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке. Преодоление полосы препятствий. Круговая тренировка.<br/> На занятиях решаются задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. Сообщаются теоретические сведения, предусмотренные программой. Решаются задачи по</p>                                                                                                                                                                                                                                                                | 6  | 2 |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |   |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|
|                                      | сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:<br>- воспитание выносливости в процессе занятий по гимнастике.<br>-воспитание координации движений в процессе занятий.<br>-воспитание гибкости в процессе занятий.<br>- воспитание силы и силовой выносливости в ходе занятий |            |   |
| Тема 2.7.<br>Атлетическая гимнастика | <b>Практическое занятие:</b><br>Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц/                                                               | 8          | 2 |
|                                      | <b>Зачет</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>6</b>   |   |
|                                      | <b>Дифференцированный зачет</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2</b>   |   |
|                                      | <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b> <b>всего</b>                                                                                                                                                                                                                               | <b>106</b> |   |
|                                      | <b>Максимальная учебная нагрузка</b> <b>всего</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>114</b> |   |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы учебной дисциплины используется оборудованный Спортивный зал, лыжная база и лыжная трасса.

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные щиты (6 шт.);
- волейбольные стойки;
- перекладина;
- шведская стенка;
- ворота для мини-футбола;
- гимнастические снаряды (конь, козел);
- столы для настольного тенниса;
- спортивный инвентарь (мячи баскетбольные, волейбольные, маты гимнастические, скакалки, обручи, лыжи, палки лыжные, ботинки лыжные, набивные мячи);
- нестандартный инвентарь

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2011.

**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).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> </ul> <p><b>умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> </ul> <p><b>ОК 2,3,6</b></p> | <p><b>Лёгкая атлетика.</b><br/>Оценка техники выполнения двигательных действий проводится в ходе занятий; бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; метания.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b><br/>Оценка техники базовых элементов спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, приёмы, подачи, передачи).</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Гимнастика.</b><br/>Оценка техники выполнения акробатических комбинаций.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b><br/>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъёмов.</p> <p><b>Конькобежная подготовка.</b><br/>Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учёта времени.</p> <p><b>Оценка уровня развития физических качеств</b> занимающихся проводится по приросту к</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>исходным показателям в форме тестирования на контрольных точках:</p> <p>на входе - начало учебного года, семестра;</p> <p>на выходе - в конце учебного года, семестра.</p> <p><b><u>Критерии оценки:</u></b></p> <p><b>Выносливость: бег 1000 метров.</b></p> <p>3 мин. 30 сек. – отлично;</p> <p>3 мин. 50 сек. – хорошо;</p> <p>4 мин. 10 сек. – удовлетворительно.</p> <p><b>Сила: подтягивание:</b></p> <p>12 раз- отлично;</p> <p>10 раз – хорошо;</p> <p>8 раз – удовлетворительно.</p> <p><b>Гибкость:</b></p> <p><b>Наклоны вперед сидя:</b></p> <p>20 см. – отлично;</p> <p>15 см. – хорошо;</p> <p>10 см. – удовлетворительно.</p> <p><b>Координация:</b></p> <p><b>Челночный бег 3х10 метров:</b></p> <p>8 сек. – отлично;</p> <p>10 сек. – хорошо;</p> <p>12 сек. – удовлетворительно.</p> <p>Зачет, дифференцированный зачет</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| №<br>п/п | Физические<br>способност<br>и | Контрольное<br>упражнение<br>(тест)                                                                                                                | Возра<br>ст,<br>лет | Оценка         |               |                   |                |               |               |
|----------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------|---------------|-------------------|----------------|---------------|---------------|
|          |                               |                                                                                                                                                    |                     | Юноши          |               |                   | Девушки        |               |               |
|          |                               |                                                                                                                                                    |                     | 5              | 4             | 3                 | 5              | 4             | 3             |
| 1        | Скоростные                    | Бег<br>30 м, с                                                                                                                                     | 16                  | 4,4 и<br>выше  | 5,1–4,8       | 5,2 и<br>ниже     | 4,8 и<br>выше  | 5,9–5,3       | 6,1 и<br>ниже |
|          |                               |                                                                                                                                                    | 17                  | 4,3            | 5,0–4,7       | 5,2               | 4,8            | 5,9–5,3       | 6,1           |
| 2        | Координаци<br>онные           | Челночный бег<br>3×10 м, с                                                                                                                         | 16                  | 7,3 и<br>выше  | 8,0–7,7       | 8,2 и<br>ниже     | 8,4 и<br>выше  | 9,3–8,7       | 9,7 и<br>ниже |
|          |                               |                                                                                                                                                    | 17                  | 7,2            | 7,9–7,5       | 8,1               | 8,4            | 9,3–8,7       | 9,6           |
| 3        | Скоростно-<br>силовые         | Прыжки в длину<br>с места, см                                                                                                                      | 16                  | 230 и<br>выше  | 195–<br>210   | 180 и<br>ниже     | 210 и<br>выше  | 170–190       | 160 и<br>ниже |
|          |                               |                                                                                                                                                    | 17                  | 240            | 205–<br>220   | 190               | 210            | 170–190       | 160           |
| 4        | Выноси<br>вость               | 6-минутный<br>бег, м                                                                                                                               | 16                  | 1500 и<br>выше | 1300–<br>1400 | 1100<br>и<br>ниже | 1300 и<br>выше | 1050–<br>1200 | 900 и<br>ниже |
|          |                               |                                                                                                                                                    | 17                  | 1500           | 1300–<br>1400 | 1100              | 1300           | 1050–<br>1200 | 900           |
| 5        | Гибкость                      | Наклон вперед<br>из положения<br>стоя, см                                                                                                          | 16                  | 15 и<br>выше   | 9–12          | 5 и<br>ниже       | 20 и<br>выше   | 12–14         | 7 и<br>ниже   |
|          |                               |                                                                                                                                                    | 17                  | 15             | 9–12          | 5                 | 20             | 12–14         | 7             |
| 6        | Силовые                       | Подтягивание:<br>на высокой<br>перекладине из<br>виса, кол-во раз<br>(юн),<br>на низкой<br>перекладине из<br>виса лежа,<br>количество раз<br>(дев) | 16                  | 11 и<br>выше   | 8–9           | 4 и<br>ниже       | 18 и<br>выше   | 13–15         | 6 и<br>ниже   |
|          |                               |                                                                                                                                                    | 17                  | 12             | 9–10          | 4                 | 18             | 13–15         | 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 (количество раз на каждой ноге)                                                                         | 10              | 8     | 5      |
| 5. Прыжок в длину с места (см)                                                                                                                       | 230             | 210   | 190    |
| 6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)                                                                                                       | 9,5             | 7,5   | 6,5    |
| 7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)                                                                               | 13              | 11    | 8      |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)                                                                                     | 12              | 9     | 7      |
| 9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)                                                                                                   | 7,3             | 8,0   | 8,3    |
| 10. Поднимание ног в висе до касания 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  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

| Тесты                                                                                                                                             | Оценка в баллах |       |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|--------|
|                                                                                                                                                   | 5               | 4     | 3      |
| 1. Бег 2000 м (мин, с)                                                                                                                            | 11,00           | 13,00 | б/вр   |
| 2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)                                                                                                                     | 19,00           | 21,00 | б/вр   |
| 3. Плавание 50 м (мин, с)                                                                                                                         | 1,00            | 1,20  | б/вр   |
| 4. Прыжки в длину с места (см)                                                                                                                    | 190             | 175   | 160    |
| 5. Приседание на одной ноге,<br>опора о стену (количество раз на каждой ноге)                                                                     | 8               | 6     | 4      |
| 6. 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 |

**Приложение 1**  
**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**  
**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 сидение 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)<br>10. Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени)                                                                    |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               | 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 |
| Обязательные испытания (тесты) |                                                                                 |                |                 |              |                |                 |              |
| 1.                             | Бег на 100 м (с)                                                                | 14,6           | 14,3            | 13,8         | 18,0           | 17,6            | 16,3         |
| 2.                             | Бег на 2 км (мин, с)                                                            | 9,20           | 8,50            | 7,50         | 11,50          | 11,20           | 9,50         |
|                                | или на 3 км (мин, с)                                                            | 15,10          | 14,40           | 13,10        | -              | -               | -            |
| 3.                             | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                    | 8              | 10              | 13           | -              | -               | -            |
|                                | или рывок гири 16 кг (количество раз)                                           | 15             | 25              | 35           | -              | -               | -            |
|                                | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)            | -              | -               | -            | 11             | 13              | 19           |
|                                | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)             | -              | -               | -            | 9              | 10              | 16           |
| 4.                             | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже | 6              | 8               | 13           | 7              | 9               | 16           |

|                                    |                                                                         |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|                                    | уровня<br>скамьи-см)                                                    |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b> |                                                                         |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| 5.                                 | Прыжок в длину с разбега (см)                                           | 360               | 380               | 440               | 310               | 320               | 360               |
|                                    | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                    | 200               | 210               | 230               | 160               | 170               | 185               |
| 6.                                 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | 30                | 40                | 50                | 20                | 30                | 40                |
| 7.                                 | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)                             | 27                | 32                | 38                | -                 | -                 | -                 |
|                                    | или весом 500 г (м)                                                     | -                 | -                 | -                 | 13                | 17                | 21                |
| 8.                                 | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)                                           | -                 | -                 | -                 | 19,15             | 18,45             | 17,30             |
|                                    | или на 5 км (мин, с)                                                    | 25,40             | 25,00             | 23,40             | -                 | -                 | -                 |
|                                    | или кросс на 3 км по пересеченной местности                             | -                 | -                 | -                 | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
|                                    | или кросс на 5 км по пересеченной местности                             | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | -                 | -                 | -                 |
| 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  |

**VI.СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 18-29 лет)  
**(МУЖЧИНЫ)**

| №<br>п/п                       | Виды<br>испытаний ( тесты )                                                                           | Нормативы            |                      |                      |                      |                      |                      |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
|                                |                                                                                                       | От 18 до 24 лет      |                      |                      | От 25 до 29 лет      |                      |                      |
|                                |                                                                                                       | Бронзовый<br>знак    | Серебряный<br>знак   | Золотой<br>знак      | Бронзовый<br>знак    | Серебряный<br>знак   | Золотой<br>знак      |
| Обязательные испытания (тесты) |                                                                                                       |                      |                      |                      |                      |                      |                      |
| 1                              | Бег на 100 м<br>(с)                                                                                   | 15,1                 | 14,8                 | 13,5                 | 15,0                 | 14,6                 | 13,9                 |
| 2                              | Бег на 3 км<br>(мин ,с)                                                                               | 14,00                | 13,30                | 12,30                | 14,50                | 13,50                | 12,10                |
| 3                              | Подтягивание<br>из виса на<br>высокой<br>перекладине ( кол-во раз)                                    | 9                    | 10                   | 13                   | 9                    | 10                   | 12                   |
|                                | Или рывок<br>гири 16 кг<br>(кол-во раз)                                                               | 20                   | 30                   | 40                   | 20                   | 30                   | 40                   |
| 4                              | Наклон вперед<br>из положения<br>стоя с прямыми<br>ногами на<br>гимн. скамье ( ниже уровня скамьи-см) | 6                    | 7                    | 13                   | 5                    | 6                    | 10                   |
| Испытания (тесты) по выбору    |                                                                                                       |                      |                      |                      |                      |                      |                      |
| 5                              | Прыжок в<br>длину с<br>разбега (см)                                                                   | 380                  | 390                  | 430                  | -                    | -                    | -                    |
|                                | Или прыжок в<br>длину с места<br>толчком двумя<br>ногами ( см)                                        | 215                  | 230                  | 240                  | 225                  | 230                  | 240                  |
| 6                              | Метание<br>спортивного<br>снаряда весом<br>700 г (м)                                                  | 33                   | 35                   | 37                   | 33                   | 35                   | 37                   |
| 7                              | Бег на лыжах<br>на 5 км ( мин,с)                                                                      | 26.30                | 25.30                | 23.30                | 27.00                | 26.00                | 24.00                |
|                                | Или кросс на 5<br>км по<br>пересеченной<br>местности                                                  | Без учета<br>времени | Без учета<br>времени | Без учета<br>времени | Без учета<br>времени | Без учета<br>времени | Без учета<br>времени |
| 8                              | Плавание на<br>50 м (мин, с)                                                                          | Без учета<br>времени | Без учета<br>времени | 0.42                 | Без учета<br>времени | Без учета<br>времени | 0.43                 |
| 9                              | Стрельба из<br>пневматическо                                                                          |                      |                      |                      |                      |                      |                      |

|                                                                                                        |                                                                                                  |                                                                    |    |    |    |    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|
|                                                                                                        | й винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (очки)              | 15                                                                 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
|                                                                                                        | или электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (очки) | 18                                                                 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 10                                                                                                     | Туристский поход с проверкой туристских навыков                                                  | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км |    |    |    |    |    |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе                                                |                                                                                                  | 10                                                                 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество видов испытаний (тестов) которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса |                                                                                                  | 6                                                                  | 7  | 8  | 6  | 7  | 8  |

**(ЖЕНЩИНЫ)**

| №<br>п/п                        | Виды<br>испытаний<br>(тесты )                                                                                              | Нормативы         |                    |                 |                   |                    |                 |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|-----------------|-------------------|--------------------|-----------------|
|                                 |                                                                                                                            | От 18 до 24 лет   |                    |                 | От 25 до 29 лет   |                    |                 |
|                                 |                                                                                                                            | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак |
| Обязательные испытания ( тесты) |                                                                                                                            |                   |                    |                 |                   |                    |                 |
| 1                               | Бег на 100 м<br>(с)                                                                                                        | 17,5              | 17,0               | 16,5            | 17,9              | 17,5               | 16,8            |
| 2                               | Бег на 2 км<br>(мин, с)                                                                                                    | 11,35             | 11,15              | 10,30           | 11,50             | 11,30              | 11,00           |
| 3                               | Подтягивание<br>из виса на<br>низкой<br>перекладине<br>(кол-во раз)                                                        | 10                | 15                 | 20              | 10                | 15                 | 20              |
|                                 | Или сгибание<br>и разгибание<br>рук в упоре<br>лежа на полу<br>(кол-во раз)                                                | 10                | 12                 | 14              | 10                | 12                 | 14              |
| 4                               | Наклон вперед<br>из положения<br>стоя с<br>прямыми<br>ногами на<br>гимнастическо<br>й скамье (ниже<br>уровня<br>скамьи-см) | 8                 | 11                 | 16              | 7                 | 9                  | 13              |
| Испытания (тесты) по выбору     |                                                                                                                            |                   |                    |                 |                   |                    |                 |
| 5                               | Прыжок в<br>длину с<br>разбега                                                                                             | 270               | 290                | 320             | -                 | -                  | -               |
|                                 | Или прыжок в<br>длину с места<br>толчком двумя<br>ногами (см)                                                              | 170               | 180                | 195             | 165               | 175                | 190             |
| 6                               | Поднимание<br>туловища из<br>положения<br>лежа на спине<br>(кол-во раз за<br>1 мин)                                        | 34                | 40                 | 47              | 30                | 35                 | 40              |
| 7                               | Метание<br>спортивного                                                                                                     |                   |                    |                 |                   |                    |                 |

|                                                                                                        |                                                                                                              |                                                                    |                   |                   |                   |                   |                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|                                                                                                        | снаряда весом 500г (м)                                                                                       | 14                                                                 | 17                | 21                | 13                | 16                | 19                |
| 8                                                                                                      | Бег на лыжах на 3 км (мин,с)                                                                                 | 20,20                                                              | 19,30             | 18,00             | 21,00             | 20,00             | 18,00             |
|                                                                                                        | Или на 5 км (мин,с)                                                                                          | 37,00                                                              | 35,00             | 31,00             | 38,00             | 36,00             | 32,00             |
|                                                                                                        | Или кросс на 3 км по пересеченной местности                                                                  | Без учета времени                                                  | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9                                                                                                      | Плавание на 50м ( мин,с)                                                                                     | Без учета времени                                                  | Без учета времени | 1,10              | Без учета времени | Без учета времени | 1014              |
| 10                                                                                                     | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (очки) | 15                                                                 | 20                | 25                | 15                | 20                | 25                |
|                                                                                                        | или электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (очки)             | 18                                                                 | 25                | 30                | 18                | 25                | 30                |
| 11                                                                                                     | Туристский поход с проверкой туристских навыков                                                              | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 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                 |