


Министерство общего и профессионального образования Свердловской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Свердловской области «Тавдинский техникум им. А.А.Елохина»

Утверждаю

зам.директора по УМР

 Е.В.Карпеева /

«29» августа 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл ОПОП по специальности

46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4-5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6-13
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14-16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17
Приложение 1.....	18-19
Приложение 2.....	20-21
Приложение 3	22-23
Приложение 4	24
Приложение 5	25-30

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях при подготовке специалистов среднего звена, является частью ОПОП СПО В соответствии с ФГОС 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение»

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Входит в состав общего гуманитарного и социально – экономического цикла ОПОП по подготовке специалистов среднего звена.

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

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать/ понимать

- о роли физической культуры, профессиональном и социальном развитии человека
- основных здорового образа жизни

уметь:

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

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых соревнованиях;

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.4 Рекомендуемое количества часов на освоение программы дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося составляет 189 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 126 часов, из них 2 курс 78 часов и 3 курс 48 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 63 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	189
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	126
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	122
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	63
Итоговая аттестация в форме зачет в каждом семестре изучения кроме последнего, диф. зачёт – в последнем семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов		
		2курс	3курс	4курс
1	2	3	4	5
Раздел 1 Основы физической культуры		2	2	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала			
	1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека			
	Практическое занятие			
	1 Формирование здорового образа жизни	1	1	ОК. 01, ОК.02, ОК.05
	2 Техника безопасности по л//а	1	1	
Раздел 2. Учебно-тренировочная деятельность		76	46	
Тема 2.1. Легкая атлетика	Практические занятия	14	8	ОК.05, ОК. 06, ОК. 07, ОК. 08
	3 Бег на короткие дистанции	1	1	
	4 Сдача норматива	1	1	
	5 Бег на дистанцию 100 метров	1	1	
	6 Сдача норматива	1	1	
	7 Бег на 300 метров	1		
	8 Сдача норматива	1		
	9 Техника бега на 2 км	1		
	10 Сдача норматива	1		
	11 Прыжки в длину с разбега	1	1	
	12 Сдача норматива	1	1	

13	Техника прыжка в длину с места	1		
14	Сдача норматива	1		
15	Метание гранаты	1	1	
16	Сдача норматива	1	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения лыжника; ОРУ на месте; ОРУ в движении	8	5	
	Практические занятия	10	4	ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.05, ОК.06, ОК.08
17	Упражнения на гимнастической стенке	1	1	
18	Акробатические упражнения	1	1	
19	Акробатические стойки	1		
20	Акробатические связки	1		
21	Наклон в перед из положения стоя	1	1	
22	Прыжки на скакалке	1	1	
23	Подтягивание из виса на перекладине	1		
24	Сдача норматива	1		
25	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		
26	Сдача норматива	1		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на гибкость; упражнения на фитболах упражнения с гимнастическими гантелями.	5	2	
	Практические занятия	18	10	ОК.01, ОК.04, ОК.08, ОК.09
27	Техника попеременного двухшажного хода	1		
28	Техника попеременного одношажного хода	1		
29	Техника подъемов и спусков	1	1	
30	Техника подъемов и спусков	1		
31	Техника торможения плугом	1	1	

Тема 2.2. Гимнастика

Тема 2.3. Лыжная подготовка

32	Техника торможения упором	1	
33	Техника падения	1	
34	Изучение поворотов на лыжах	1	1
35	Повороты переступанием	1	1
36	Техника одношажного хода	1	
37	Техника одношажного хода	1	
38	Передвижение на скорость	1	1
39	Скольжение с двумя палками	1	
40	Эстафетный бег	1	1
41	Техника конькового хода	1	1
42	Коньковый ход без отталкивания руками	1	1
43	Эстафетный бег	1	1
44	Полуконьковый ход	1	1
	Самостоятельная работа обучающихся:	9	5
	Практические занятия	12	8
45	Правила игры в баскетбол, техника безопасности	1	1
46	Техника игры в защите и нападении	1	
47	Ведение мяча	1	1
48	Атака на кольцо	1	1
49	Атака на кольцо	1	
50	Отработка защиты, подбор мяча	1	
51	Передача мяча, пас	1	1
52	Подбор мяча	1	
53	штрафной бросок	1	1
54	Учебная игра «Грицать три»	1	1
55	Учебная игра	1	1
56	Учебная игра	1	1
	Самостоятельная работа обучающихся: Специальные упражнения баскетболиста; ОРУ с мячом; Прыжковые упражнения;	6	4
Тема 2.4. Баскетбол			ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.08

ОРУ с гимнастической палкой.		10	6
Тема 2.5. Волейбол	Практические занятия	1	1
	57 Правила игры, техника безопасности	1	1
	58 Техника подачи	1	1
	59 Техника нижней передачи	1	
	60 Техника верхней передачи	1	
	61 Техника приёма и передачи мяча	1	1
	62 Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения	1	1
	63 Технико-тактические взаимодействия в нападении и в защите.	1	
	64 Блокирование мяча	1	1
	65 Нижний верхний пас в движении, двухсторонняя игра	1	
66 Учебная игра	1	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения волейболиста; ОРУ со скакалкой; прыжковые упражнения; методика корригирующей гимнастики для глаз; упражнения с мячом; утренняя гимнастика.	5	3
Тема 2.6. Легкая атлетика	Практические занятия	12	10
	67 Бег на короткие дистанции	1	1
	68 Сдача норматива	1	1
	69 Бег на дистанцию 100 метров	1	1
	70 Сдача норматива	1	1
	71 Бег на 300 метров	1	1
	72 Сдача норматива	1	1
	73 Прыжки в длину с разбега	1	
	74 Сдача норматива	1	
	75 Техника прыжка в длину с места	1	1
			ОК.05, ОК.06, ОК.07, ОК.08

76	Сдача норматива	1	1	1
77	Метание гранаты	1	1	1
78	Сдача норматива	1	1	1
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения лыжника; ОРУ на месте; ОРУ в движении; нетрадиционные виды физических упражнений (йога).	6		5
	Итого	78	48	
	Всего			126

2.3 Организация внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающегося. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.

Итоговая аттестация

Вид деятельности	Задачи	Задания	Форма предоставления материала по каждому заданию	Оценка каждого задания
ВД 1. Организация занятий по лёгкой атлетике	Уровень освоения знаний) 1. Теоретическое обучение по курсу «Лёгкой атлетике»; 2. Обучение техники легко - атлетических видов ; 3. Выполнение комплексов упражнений атлетической гимнастики; 4. Выполнение требований техники безопасности при выполнении упражнений ; 5. Умение выполнять приёмы страховки и само страховки ; 6. Формирование волевых качеств.	1. Подготовить сообщение по теме "История олимпийских игр"; 2. Подготовить комплекс разминочных упражнений по легкоатлетическим видам;	1. Выступление с подготовленным сообщением; 2. Составить технологическую карту одного из легкоатлетических видов.	1. Оценка продукта деятельности (сбор сообщений и проверка преподавателем) 2. Взаимооценка обучающимися технологических карт
2. Организация занятий по гимнастике	1. Теоретическое обучение по курсу «Гимнастика»; 2. Обучение композиций ритмической и аэробной гимнастики; 3. Выполнение требований техники безопасности при выполнении упражнений ; 4. Обучение техники легкоатлетических видов ; 5. Умение выполнять приёмы страховки и само страховки; 6. Формирование и совершенствование физических качеств.	1. Подготовить сообщение по теме «Влияние Физических упражнений на мышцы» 2. Подготовить композиции ритмической и аэробной гимнастики.	1. Выступление с подготовленным сообщением; 2. Составить технологическую карту ритмической и аэробной гимнастики.	1. Оценка продукта деятельности (сбор сообщений и проверка преподавателем) 2. Взаимооценка обучающимися технологических карт.

<p>3. Организация самостоятельных занятий по спортивным играм.</p>	<p>1. Теоретическое обучение по курсу «Спортивные игры»; 2. Обучение техники в спортивных играх; 3. Выполнение требований техники безопасности при проведении спортивных игр; 5. Умение выполнять приёмы страховки и само страховки; 6. Техническое исполнение : подачи, передач, приемов , пасов, бросков, ведение мяча и тд; 7. Формирование волевых качеств.</p>	<p>1.Подготовить сообщение по теме «Правила спортивных игр»; 2. Подготовить комплекс разминочных упражнений по спортивным играм.</p>	<p>1.Выступление с подготовленным сообщением; 2.Составить технологическую карту ритмической и аэробной гимнастики.</p>	<p>1. Оценка продукта деятельности (сбор сообщений и проверка преподавателем) 2. Взаимооценка обучающимися технологических карт.</p>
<p>4. Организация самостоятельных занятий по лыжной подготовке.</p>	<p>1. Теоретическое обучение по курсу «Лыжная подготовка»; 2. Обучение техники лыжных ходов. 3. Выполнение требований техники безопасности при выполнении упражнений ; 4. Умение выполнять приёмы страховки и само страховки; 5. Формирование волевых качеств</p>	<p>1.Подготовить сообщения по темам: «Виды лыжных ходов», «Техника лыжных ходов», «История лыжного спорта в России»</p>	<p>1.Выступление с подготовленным сообщением;</p>	<p>1. Оценка продукта деятельности (сбор сообщений и проверка преподавателем) 2. Взаимооценка обучающимися подготовленных сообщений..</p>

3. УСЛОВИЯ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая, перекладина навесная, гимнастические скамейки, высокая перекладина, тренажёры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24 кг, секундомеры, приборы для измерения давления и др.,
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные, баскетбольные мячи.

Открытый стадион широкого профиля:

- брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, ворота футбольные, полоса препятствий, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки, флажки красные, палочки эстафетные, гранаты учебные 500 гр. - 7 шт., 700 гр. - 3 шт., указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», в пределах освоения основного общего образования с получением среднего общего образования, также используются:

- тренажёрный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- зал для настольного тенниса,
- открытые спортивные площадки для занятий, баскетболом, волейболом, теннисом (городской стадион)
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий

Для студентов

Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2015.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2016.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2015.

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2014.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2015.

Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2014. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»(в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2014.

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2014.

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2015.

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2015.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2015.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саогенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2014.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<u>уметь:</u> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Текущий контроль, практические задания, индивидуальный контроль, итоговый контроль, сдача нормативов.
<u>знать:</u> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Тестирование, индивидуальный контроль.

Приложения

Приложение 1

Оценка уровня физических способностей студентов от 16 до 17 лет

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Оценка			Оценка		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	-	-	-	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.30	12,40	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2195	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	11	14	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	33	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	31	42	9	11	16

5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16
7.	Челночный бег 3x10 м (с)	7.9	7.6	6.9	8.9	8.7	7.9
8.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	20,00	19.00	17.00
	или на 5 км (мин., сек.)	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	26.30	25.30	23.30	-	-	-
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
	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					

Оценка уровня физических способностей юношей от 18 до 29 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 30 м (с)	4.8	4.6	4.3	5.4	5.0	54,6
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (сек.)	1514,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.30	13.40	12.00	15,00	14,40	12.50
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	450	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	12	15	7	9	13
	или рывок гири (кол-во раз)	21	25	43	19	23	40
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 5	+ 6	+ 10
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00

	(мин., сек.)						
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	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
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					

Оценка уровня физических способностей девушек от 18 до 29 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18 - 24			25 - 29		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40

6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 8	+ 11	+ 16	+ 7	+ 9	+ 13
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин., сек.)	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.	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
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					

Требования к результатам обучения студентов

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Владеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м, 30 м, 60 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км;
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - бег на лыжах: юноши — 5 км, девушки — 3 км.

Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов).

Для того чтобы обучающиеся могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов.

1. Бег на 100, 30, 60 м в зависимости от возрастных требований.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега.
3. Тестирование в силовых упражнениях:
 - подтягивание из вися лежа на низкой перекладине и из вися на высокой перекладине;
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
 - рывок гири;
 - поднимание туловища из положения лежа на спине.

Для тестирования в силовых упражнениях рекомендуется привлекать бригады судей: старший судья бригады (устанавливает единые требования к судейству на всех снарядах, подает общие команды, ведет хронометраж и протоколирует результаты) и по одному судье на каждом снаряде (контролируют технику выполнения упражнения, ведут подсчет правильно выполненных движений, указывают на ошибки).

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу рекомендуется проводить с применением контактных платформ, что обеспечивает более высокую объективность измерения.

Тестирование по скоростно-силовым видам и силовым упражнениям может выполняться в один или два дня в зависимости от количества участников.

4. Бег на 2; 3 км проводится в один день. До соревнований в беге на 2; 3 км можно организовать тестирование по одному-двум наименее энергоемким испытаниям (тестам), однако лучше ограничиться только бегом.

Бег на 100, 30, 60 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Бег на 2; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

Смешанное передвижение.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в секторе для горизонтальных прыжков.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сск. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) одновременное сгибание рук.

Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 3) одновременное сгибание рук.

Рывок гири

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 сек. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек.

Запрещено:

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
- 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) выход за пределы помоста.

Ошибки:

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) одновременное разгибание рук.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже - знаком +.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

Метание спортивного снаряда на дальность

Метание спортивного снаряда (весом 500, 700 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом "из-за спины через плечо". Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специфическую форму и оптимальный вес, обеспечивающие наилучшую дальность полета. Участники выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г (мужчины и женщины соответственно).

Бег на лыжах на 3, 5 км

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).

Кросс по пересеченной местности на 3, 5 км

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу - 10 мин. Время на подготовку - 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

