

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«АСБЕСТОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИКУМ»**

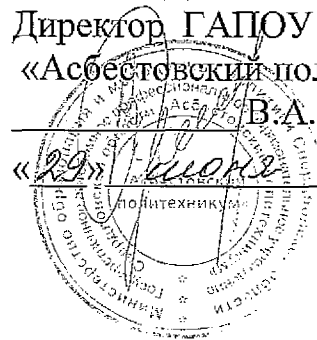
УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО

«Асбестовский политехникум»

В.А. Суслопаров

«29» июня 2020 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для профессии

23.01.14 «Электромонтер устройств

Сигнализации, централизации, блокировки (СЦБ)»

Форма обучения – очная

Срок обучения 2 года 10 месяцев

Асбест
2020

Рабочая программа дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих 15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)», утвержденного приказом Минобрнауки от 29 января 2016 года № 50 (зарегистрирован в Минюсте РФ 24 февраля 2016 года, регистрационный №41197).

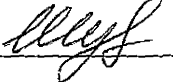
Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Асбестовский политехникум»

Разработчик:

Квашнин В.В., преподаватель, первой квалификационной категории, ГАПОУ СО «Асбестовский политехникум», г. Асбест

РАССМОТРЕНО

Цикловой комиссией дисциплин профиля МЧС и физического воспитания,
протокол № 6 от «23» июня 2020 г.

Председатель  И.В. Шуина

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом, протокол № 3

«25» июня 2020 г.

Председатель  Н.Р. Караваева

Основные цели ВФСК ГТО:

-повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи ВФСК ГТО:

-увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в РФ

-повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан РФ

-формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

-повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий

-модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Контроль и оценка результатов освоения учебного материала осуществляется в процессе проведения практических заданий, тестирования.

Контроль итоговый – дифференцированный зачет

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** предназначена для организации занятий по физической культуре отделения подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии **23.01.14 «Электромонтер устройств сигнализации, централизации и блокировки (СЦБ)»**.

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- 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.

Содержание программы учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Содержание программы содействует развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

В рабочую учебную программу учебной дисциплины входят:

- пояснительная записка,
- паспорт рабочей программы учебной дисциплины,
- структура и содержание учебной дисциплины,
- условия реализации учебной дисциплины,
- контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

На основании Указа президента РФ № 172 от 24 марта 2014г., Постановления правительства РФ от 11 июня 2014г. № 540 и плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Свердловской области от 28 июня 2014г. в содержание программы внесены изменения.

2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является составной частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее ППКРС) в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.14 Электромонтер устройств сигнализации, централизации и блокировки, утвержденного приказом Минобрнауки от 02 августа 2013г. №802 (зарегистрирован в Минюсте РФ 20 августа 2013г., регистрационный № 29611) и предназначена для изучения физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования технического профиля.

1.2. Место дисциплины в структуре рабочей основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура в структуре ППКРС принадлежит к разделу Физическая культура

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,
- освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, избранных видов спорта.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

При реализации программы у обучающихся будут сформированы общие компетенции по специальности:

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

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

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

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 108 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 54 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 54 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	54
в том числе:	
теория (во время практических занятий)	4
практические занятия	50
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	54
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование спортивного зала: площадка для волейбола, баскетбола; гимнастическое оборудование.

Лыжная база: лыжное оборудование.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

Для обучающихся

Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования/ А.А. Бишаева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2010.

Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации.- Мичуринск: Издательство Мич. ГАУ, 2008.

Для преподавателей

Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.

Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.

Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.

Вайнер Э.Н., Вольнская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. -М., 2006г.

Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев : Сборник нормативных документов. Дрофа Москва 2005г.

В.И.Лях, А.А. Зданевич : Комплексная программа Физического воспитания Просвещение Москва 2006 г.

В.И.Виненко Календарно-тематическое планирование Учитель Волгоград 2006 г.

Л.П.Матвеев Теория и методика физической культуры Москва 2007

Е.П.Ильин Психология физического воспитания Просвещение Москва 2006

Г.И.Погадаев Настольная книга учителя физической культуры ФиС Москва 2008

Интернет – ресурсы

[http:// www.fizkulturavshole.ru/](http://www.fizkulturavshole.ru/)

[http:// lib.sporttedu.ru](http://lib.sporttedu.ru)

Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.mins tm.gov.ru>

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http:// www.mos sport.ru>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
Тема 1. Легкая атлетика		30	
	Содержание учебного материала:	15	2,3
	Современное состояние физической культуры и спорта. Внеаудиторная самостоятельная работа и итоговая аттестация студентов по дисциплине ФК.00 Физическая культура. Правила техники безопасности и сохранения здоровья в спортивном зале и на спортивной площадке. История создания и развития ГТО. Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО.		
	Практические занятия: Высокий и низкий старт Челночный бег Кроссовая подготовка. Особенности, техника. Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей – 3 км. Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий. Бег 100 м Бег 300 м Бег 200, 800, 1000 м Обучение техники прыжка в длину. Обучение технике метания гранаты. Метание гранаты на результат Бег на длинные дистанции 3000 м., 2000 м Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Подготовка рефератов: -Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и работоспособность. -Режим дня и двигательный режим. -Правила и формы занятий физическими упражнениями доступными видами спорта в свободное время. 2. Совершенствование упражнений: -бег с изменением направления -прыжки в длину с места	15	

	-челночный бег 3. <u>Занятия в секциях, клубах по видам спорта, группах ОФП.</u> 4. <u>Выполнение комплексов упражнений и заданий направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО</u>		
Тема 2. Гимнастика		20	2,3
	Содержание учебного материала:	10	
	Практические занятия: Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Обучение акробатическим упражнениям. Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени		
	Самостоятельная работа обучающихся: <u>1. Подготовка рефератов:</u> Специальные физические упражнения при нарушениях осанки, ожирении, плоскостопии. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих во время занятий физическими упражнениями и спортом (разминка, предстартовое состояние, мёртвая точка, второе дыхание, утомление и т.д.). <u>2. Занятия в секциях, клубах по видам спорта, группах ОФП.</u> <u>3. Выполнение комплексов упражнений и заданий направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО</u>	10	
Тема 3 Спортивные игры		30	
	Содержание учебного материала:	15	2,3
	Практические занятия: Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. Нормативы по технике игры Выполнение основных технических и тактических приемов игры. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Игра по правилам. Игра по упрощенным правилам. Нормативы по технике игры. Выполнение основных технических и тактических приемов игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся: <u>1. Подготовка рефератов:</u>	15	

	История развития спорта в г. Артёмовский (на примере развития одного вида спорта - футбол, баскетбол, биатлон, лыжные гонки, городки, шахматы, и др.). Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры. Как заменить вредные привычки (курить, употреблять наркотики и спиртные напитки) на занятия физическими упражнениями. Правила и назначение спортивных соревнований. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека. <u>2.Занятия в секциях, клубах по видам спорта, группах ОФП.</u> <u>3.Выполнение комплексов упражнений и заданий направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО</u>		
Тема 4		24	
Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов П.П.Ф.П.	Содержание учебного материала: Практические занятия: Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Использование на занятиях элементов рекомендуемых видов спорта. Упражнения на скакалке Челночный бег Подтягивание на перекладине, подъем с переворотом на перекладине Упражнения на шведской стенке Прыжок в длину с места Обучение технике сгибания рук в упоре лежа от пола Обучение технике тройного прыжка в длину Обучение технике поднятия туловища из положения лежа Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки. Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени	10	2,3

	Самостоятельная работа обучающихся: <u>1.Подготовка рефератов:</u> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели <u>2.Совершенствование упражнений:</u> поднимание туловища упражнение на скакалке <u>3.Занятия в секциях, клубах по видам спорта, группах ОФП.</u> <u>4.Выполнение комплексов упражнений и заданий направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО</u>	14	
Всего:		108	

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)

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

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

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

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

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

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

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы комплекса ГТО

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

Контрольные нормативы профессиональной прикладной физической подготовки

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

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 на 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
---	---	---	---	---	---	---

* Для бесснежных районов страны.

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

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

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

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