

*Приложение 3*

к ОПОП СПО по специальности  
15.02.15 Технология металлообрабатывающего  
производства

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Саратов, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего специального образования по специальности 15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. №1561 (зарегистрирован в Минюсте России 26 декабря 2016 года N44979).

**Организация-разработчик:** ГАПОУ СО «Саратовский колледж промышленных технологий и автомобильного сервиса».

**Разработчик:** Мясников-Акст М.Ю., преподаватель ГАПОУ СО «СКПТ и АС».

**Рецензент:**

**Внутренний:** Пилипчук Т.М., преподаватель ГАПОУ СО «СКПТ и АС».

**Внешний:** Кузнецова И.С., преподаватель ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                                               |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ<br/>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ</b> | <b>4</b>  |
| <b>2. ДИСЦИПЛИНЫ<br/>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ</b>                                           | <b>5</b>  |
| <b>3. ДИСЦИПЛИНЫ<br/>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ</b>                                        | <b>20</b> |
| <b>4. ОСВОЕНИЯ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                                     | <b>21</b> |

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

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

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности 15.02.15 «Технологии металлообрабатывающего производства базовой подготовки»

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам усвоения дисциплины:**

В результате усвоения дисциплины обучающийся *должен уметь*:

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате усвоения дисциплины обучающийся *должен знать*:

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

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 160 часов;  
самостоятельной работы обучающегося - часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                                                 | Объем часов |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                       | 186         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                            | 186         |
| в том числе:                                                                       |             |
| лабораторные работы                                                                |             |
| практические занятия                                                               | 170         |
| контрольные работы                                                                 |             |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>                               |             |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                 |             |
| в том числе:                                                                       |             |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i> |             |
| <i>Итоговая аттестация в форме зачёта</i>                                          |             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

| Наименование разделов и тем                                                    | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Объем часов | Уровень освоения |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                                                                              | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3           | 4                |
| <b>Раздел 1. Практический Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>60</b>   |                  |
| <b>Тема 1.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>       | <b>Содержание учебного материала</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка:<br>- легкая атлетика. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (сдача нормативов)<br>- футбол. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Учебно-тренировочные занятия<br>- баскетбол. Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях<br>- волейбол. Основы методики судейства. Учебно-тренировочные занятия<br>- гимнастика (в том числе атлетическая). Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания. Сдача нормативов<br>- лыжная подготовка. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками<br>- кроссовая подготовка. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. Учебно-тренировочные занятия. Сдача нормативов | <b>28</b>   | <b>2</b>         |
| <b>Тема 1.2. Профилактические, реабилитационные и</b>                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>30</b>   | <b>2</b>         |
|                                                                                | Профилактические, реабилитационные и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                  |

|                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| <b>восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом</b> | восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом:<br>- лечебная физкультура;<br>- простейшие методики оценки работоспособности, усталости, работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции;<br>- основы методики самомассажа;<br>- методика корригирующей гимнастики для глаз;<br>- методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью;<br>- методика оценки и коррекции телосложения;<br>- методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием (стандарты, индексы, формулы);<br>- методы регулирования психоэмоционального состояния;<br>- методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом;<br>- методы проведения производственной гимнастики в заданных условиях |           |          |
| <b>Зачет</b>                                                                               | Сдача тестовых нормативов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>2</b>  |          |
| <b>Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки</b>                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>60</b> |          |
| <b>Тема 2.1.</b><br><b>Легкая атлетика.</b><br><b>Кроссовая подготовка</b>                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>12</b> | <b>2</b> |
|                                                                                            | - Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах<br>- Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции). Бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег 30 и 60 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |          |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |          |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
|                                    | <p>Бег по пересеченной местности</p> <p>-Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p> <p>-Техника бросков набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы</p> <p>-Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной)</p>                                                                                                               |           |          |
| <b>Тема 2. 2.Лыжная подготовка</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>12</b> | <b>2</b> |
|                                    | <p>- Правила безопасности во время занятий лыжным спортом. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и обморожениях</p> <p>-Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий</p> <p>-Техника перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни</p> <p>-Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> |           |          |
| <b>Тема 2. 3. Гимнастика</b>       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>16</b> | <b>2</b> |
|                                    | <p>- Значение производственной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, с целью профилактики болезней и восстановления организма</p> <p>-Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха</p> <p>-Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений</p>                                                                                             |           |          |

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |          |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
|                                              | <p>вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения</p> <p>-Комплексы общеразвивающих упражнений: упражнения с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |          |
| <b>Тема 2.4.<br/>Атлетическая гимнастика</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>20</b> | <b>2</b> |
|                                              | <p>- Атлетическая гимнастика как система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение.</p> <p>-Занятия на тренажерах, как средство профилактики гиподинамии. Воздействие занятий на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечнососудистую системы</p> <p>- Гигиена самостоятельных занятий атлетической гимнастикой: питание, питьевой режим, гигиена тела, закаливание, одежда для тренировок</p> |           |          |
| <b>Раздел 3.<br/>Спортивные игры</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>40</b> |          |
|                                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>20</b> | <b>2</b> |
| <b>Тема 3.1.Волейбол</b>                     | <p>- Соблюдение правил безопасности во время спортивных игр. Оказание первой доврачебной помощи при травмах</p> <p>- Техника игры в волейбол: стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча.</p> <p>- Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Страховка у сетки. Расстановка игроков.</p> <p>- Тактика игры в защите, в нападении.</p> <p>- Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков.</p>                                                                                                                                    |           |          |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |          |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|
|                           | Расстановка игроков на площадке и их перемещения в процессе игровых действий. Взаимодействие игроков - Методики и практика судейства. Техника и тактика игры. Правила соревнований.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |            |          |
|                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>18</b>  | <b>2</b> |
| <b>Тема 3.2.Баскетбол</b> | - Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол.<br>Перемещения по площадке. Ведение мяча<br>- Техника передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку<br>-Техника ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола<br>- Техника бросков мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении<br>- Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя игра |            |          |
| <b>Зачёт</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>2</b>   |          |
| <b>Итого</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>160</b> |          |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета: спортивный зал; спортивная площадка; тренажерный кабинет.

Оборудование учебного кабинета:

Спортивный зал – 1 (30х12)

Спортивная площадка – 1 (36х20)

Турник 2-х секционный – 1

Стенка гимнастическая 3-х секционная – 1

Наличие необходимого спортивного инвентаря:

- 1) брусья гимнастические – 1
- 2) скамья гимнастическая – 5
- 3) ворота мини-футбольные – 4
- 4) кольца баскетбольные – 6
- 5) сетка волейбольная – 1
- 6) канат – 1
- 7) маты спортивные – 9
- 8) конь гимнастический – 1

- 9) мостик гимнастический – 1
- 10) стол для армрестлинга – 1
- 11) лыжи – 15 пар
- 12) палки лыжные – 15 пар
- 13) ботинки лыжные – 27 пар
- 14) ветровки лыжные – 7
- 15) мяч мини-футбольный – 8
- 16) мяч волейбольный – 4
- 17) мяч баскетбольный – 5
- 18) мяч для метания – 10
- 19) скакалка – 10
- 20) обруч – 6
- 21) гири 16 кг – 1
- 22) гири 24 кг – 2
- 23) гантели 3 кг – 6
- 24) гантели 5 кг – 4
- 25) гантели 7 кг – 4
- 26) гантели 10 кг – 4
- 27) гантели 13 кг – 4
- 28) стол для настольного тенниса – 4
- 29) ракетки для настольного тенниса – 12
- 30) сетки для настольного тенниса – 6
- 31) шарики для настольного тенниса – приобретаются по мере необходимости
- 32) дартс – 2
- 33) Стрелы дартс – приобретаются по мере необходимости
- 34) шахматы в спортзале – 3
- 35) шахматы секционные – 8
- 36) шахматы демонстрационные – 1
- 37) часы шахматные – 2
- 38) секундомер – 3
- 39) свисток судейский – 2
- 40) форма мини-футбольная – 8 комплектов
- 41) форма вратарская – 2 комплекта
- 42) перчатки вратарские – 2 пары
- 43) форма спортивная для урочных занятий – 480 комплектов
- 44) кеды для урочных занятий – 400 пар

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

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

#### **Основная литература:**

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094>
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - 7-е изд., стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2020. – 320 с. В пер. ISBN 978-5-4468-9406-2

3. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- 3-е изд., стер.- Москва: КНОРУС, 2020.- 214с.- (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-406-07424-4
4. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387>

**Дополнительная литература:**

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448840>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий (согласно приказу № 575 от 08.07.2014г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

##### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

| №<br>п/п                       | Виды испытаний<br>(тесты)                                         | Нормативы          |                     |                 |                   |                    |                 |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|-----------------|-------------------|--------------------|-----------------|
|                                |                                                                   | Юноши              |                     |                 | Девушки           |                    |                 |
|                                |                                                                   | Бронзов<br>ый знак | Серебрян<br>ый знак | Золотой<br>знак | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>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<br><br>(мин, с)                                       | 9, 20              | 8, 50               | 7, 50           | 11, 50            | 11,20              | 9, 50           |
| 3                              | Бег на 3 км<br><br>(мин, с)                                       | 15, 10             | 14, 40              | 13,10           | –                 | –                  | –               |
| 4                              | подтягивание из<br>виса на высокой<br>перекладине<br>(кол-во раз) | 8                  | 10                  | 13              | –                 | –                  | –               |
| 5                              | Рывок гири 16 кг                                                  | 15                 | 25                  | 35              | –                 | –                  | –               |

|                             |                                                                                                   |     |     |     |        |        |        |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|--------|--------|--------|
|                             | (кол-во раз)                                                                                      |     |     |     |        |        |        |
| 6                           | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)                                      | –   | –   | –   | 11     | 13     | 19     |
| 7                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)                                       | –   | –   | –   | 9      | 10     | 16     |
| 8                           | 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 |                                                                                                   |     |     |     |        |        |        |
| 9                           | Прыжок в длину с разбега (см)                                                                     | 360 | 380 | 440 | 310    | 320    | 360    |
| 10                          | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                  | 200 | 210 | 230 | 160    | 170    | 185    |
| 11                          | Поднимания туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)                              | 30  | 40  | 50  | 20     | 30     | 40     |
| 12                          | Метание спортивного снаряда весом 700 гр. (м)                                                     | 27  | 32  | 38  |        |        |        |
| 13                          | Метание спортивного снаряда весом 500 гр. (м)                                                     |     |     |     | 13     | 17     | 21     |
| 14                          | Бег на лыжах на 3 км.                                                                             |     |     |     | 19, 15 | 18, 45 | 17, 30 |

|                                                         |                                                                                                                         |                                                                    |             |             |             |             |             |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|                                                         | (мин., с)                                                                                                               |                                                                    |             |             |             |             |             |
| 15                                                      | Бег на лыжах на 5 км.<br>(мин., с)                                                                                      | 25, 40                                                             | 25, 0       | 23, 40      |             |             |             |
| 16                                                      | Кросс на 3 км по пересеченной местности*                                                                                |                                                                    |             |             | без времени | без времени | без времени |
| 17                                                      | Кросс на 5 км по пересеченной местности*                                                                                | без времени                                                        | без времени | без времени |             |             |             |
| 18                                                      | плавание на 50 м (мин, с)                                                                                               | без времени                                                        | без времени | 0, 41       | без времени | без времени | 1, 10       |
| 19                                                      | 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          |
| 20                                                      | 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          |
|                                                         |                                                                                                                         |                                                                    |             |             |             |             |             |
| 21                                                      | 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 |                                                                                                                         | 6                                                                  | 7           | 8           | 6           | 7           | 8           |

|                                                    |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| выполнить для получения знака отличия Комплекса ** |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

\* 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.

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

### Оценка физической подготовленности и двигательных умений юношей

| ТЕСТЫ (нормативы)                                                                                                                                  | ОЦЕНКА |             |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------|-------------|
|                                                                                                                                                    | 5      | 4           | 3           |
| 1. бег 3000 м (мин., с.)                                                                                                                           | 12,30  | 14,00       | Без времени |
| 2. бег на лыжах 5 км (мин., с.)                                                                                                                    | 23, 40 | 25, 00      | 25, 40      |
| 3. плавание 50 м (с)                                                                                                                               | 0, 41  | Без времени | Без времени |
| 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         | 200         |
| 6. бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)                                                                                                     | 9,5    | 7,5         | 6,5         |
| 7. подтягивание на высокой перекладине (количество раз)                                                                                            | 13     | 10          | 8           |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)                                                                                   | 12     | 9           | 7           |
| 9. Челночный бег 3x10 м (с)                                                                                                                        | 8,3    | 8,0         | 7,3         |
| 10. В висе поднимание ног до касания перекладины (количество раз)                                                                                  | 7      | 5           | 3           |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений (из 10 баллов): а) утренней гимнастики;<br>б) производственной гимнастики;<br>в) релаксационной гимнастики. | до 9   | до 8        | до 7        |

### Оценка физической подготовленности и двигательных умений девушек

| ТЕСТЫ (нормативы)        | ОЦЕНКА |       |             |
|--------------------------|--------|-------|-------------|
|                          | 5      | 4     | 3           |
| 1. бег 2000 м (мин., с.) | 11,00  | 13,00 | Без времени |

|                                                                                                                                                   |       |       |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------------|
| 2. бег на лыжах 3 км (мин., с.)                                                                                                                   | 19,00 | 21,00 | Без времени |
| 3. плавание 50 м (мин., с.)                                                                                                                       | 1,00  | 1,20  | Без времени |
| 4. приседание на одной ноге с опорой о стену<br>(количество раз на каждой ноге)                                                                   | 8     | 6     | 4           |
| 5. прыжок в длину с места (см)                                                                                                                    | 190   | 175   | 160         |
| 6. бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)                                                                                                    | 10,5  | 6,5   | 5,0         |
| 7. подтягивание на низкой перекладине<br>(количество раз)                                                                                         | 20    | 10    | 5           |
| 8. челночный бег 3х10 м (с)                                                                                                                       | 9,7   | 9,3   | 8,4         |
| 9. гимнастический комплекс упражнений (из 10 баллов): а) утренней гимнастики;<br>б) производственной гимнастики;<br>в) релаксационной гимнастики. | до 9  | до 8  | до 7        |

#### Основные средства и методы развития двигательных качеств

| УПРАЖНЕНИЯ                                                                     | Число повторений в одной серии | Интервалы отдыха между повторениями |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|
| <b>На скорость, ловкость, устойчивость к гипоксии</b>                          |                                |                                     |
| 1. бег на 30 м с хода                                                          | 5                              | 20 – 30 с.                          |
| 2. бег на 30 м со старта                                                       | 5                              | 20 - 30 с.                          |
| 3. повторный бег на дистанции 20 – 80 м с максимальной скоростью               | 4 - 5                          | 2 – 3 мин.                          |
| 4. повторный бег на дистанции 20 – 80 м в крутую гору (уклон 30 – 45 градусов) | 4 - 5                          | 2 – 3 мин.                          |
| 5. челночный бег 10х10 м                                                       | 5                              | 20 – 30 с.                          |
| 6. слаломный бег 15 м ведением баскетбольного мяча                             | 5 - 6                          | 20 – 30 с.                          |
| 7. бег на месте с максимальной частотой движений                               | 5 - 6                          | 20 – 30 с.                          |
| 8. подъем на лыжах в гору 20 – 30 м                                            | 4 - 5                          | 2 – 3 мин.                          |
| 9. проплывание отрезков 10 - 15 м с максимальной скоростью                     | 4 - 5                          | 30 – 40 с.                          |
| 10. проплывание отрезков 25 м с максимальной скоростью                         | 4 - 5                          | 1,5 мин.                            |
| 11. проплывание отрезков 25 м со скоростью 90% от максимальной                 | 4 - 5                          | 5 – 15 с.                           |

|                                                                                                                                                |                         |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------|
| <b>На общую выносливость и устойчивость к гипоксии</b>                                                                                         |                         |             |
| 1. повторный бег на дистанции 100 – 200 м со скоростью 90% от максимальной                                                                     | 3 - 4                   | 5 – 8 мин.  |
| 2. повторный бег на дистанции 100 – 200 м со скоростью 90% от максимальной в гору (уклон 5 – 10 градусов)                                      | 3 - 4                   | 5 – 8 мин.  |
| 3. бег на дистанции 200, 300, 400 м с максимальной скоростью                                                                                   | 3 - 4                   | 5 – 8 мин.  |
| 4. бег на дистанции 200, 300, 400 м с максимальной скоростью в гору (уклон 5 – 10 градусов)                                                    | 3 - 4                   | 5 – 8 мин.  |
| 5. подъем на лыжах в гору 50 – 100 м со скоростью 90% от максимальной (уклон 15 – 45 градусов)                                                 | 3 - 4                   | 5 – 8 мин.  |
| 6. бег 70% интенсивности (400+300+200+100)                                                                                                     | 4                       | 90 с.       |
| 7. бег 90% интенсивности на дистанцию 200 м                                                                                                    | 3                       | 90 с.       |
| 8. проплывание отрезков 50 м со скоростью 90% от максимальной                                                                                  | 4 - 5                   | 10 – 15 с.  |
| <b>Скоростно – силовые и силовые</b>                                                                                                           |                         |             |
| 1. жим штанги лежа, стоя, из-за головы; толчком от груди; вес штанги или отягощений: 70 – 80 % от МТ<br>60 – 70 % от МТ<br>50 – 60 % от МТ     | 3 – 5<br>4 – 6<br>6 – 8 | –<br>–<br>– |
| 2. приседания, полуприседания, подскоки со штангой на плечах; вес штанги или отягощений: 70 – 80 % от МТ<br>60 – 70 % от МТ<br>50 – 60 % от МТ | 3 – 5<br>4 – 6<br>6 – 8 | –<br>–<br>– |
| 3. подъем штанги на грудь; наклоны со штангой на плечах; вес штанги или отягощений: 70 – 80 % от МТ<br>60 – 70 % от МТ<br>50 – 60 % от МТ      | 2 – 4<br>3 – 5<br>4 – 6 | –<br>–<br>– |
| 4. подтягивание на перекладине 80 – 90 % от МТ<br>70 – 80 % от МТ<br>60 – 70 % от МТ                                                           |                         | –<br>–<br>– |
| 5. отжимание в упоре на брусьях 80 – 90 % от МТ<br>70 – 80 % от МТ<br>60 – 70 % от МТ                                                          |                         | –<br>–<br>– |

|                                                                                                                                 |       |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------|
| 6. поднимание ног к перекладине; поднимание туловища из положения лежа<br>80 – 90 % от МТ<br>70 – 80 % от МТ<br>60 – 70 % от МТ |       | —<br>—<br>— |
| 7. метание набивного мяча 2 кг.                                                                                                 | 6 - 7 | 5 – 10 с.   |
| 8. прыжок в длину (в высоту) с трех шагов                                                                                       | 6 - 7 | 5 – 10 с.   |
| 9. прыжок вверх с максимальным усилием                                                                                          | 7     | -           |
| 10. прыжки через препятствия высотой 30 – 40 см.                                                                                | 7     | -           |

**Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:**

- влияние занятий физической культуры на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладения практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладения умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Формы и методы контроля и<br/>оценки результатов обучения</b>                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>В результате усвоения дисциплины обучающийся <b>должен уметь:</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>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</li> </ul> | <p>Сдача нормативов по физической культуре, участие в спортивно-массовых мероприятиях, зачет, дифференцированный зачет</p> |