

Министерство образования и науки  
Забайкальского края  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Приаргунский государственный колледж»

*Утверждаю*  
Заместитель директора по УПР  
ГПОУ «ЛГК»  
\_\_\_\_\_ Димова О.А..  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20 21год

**Программа учебной дисциплины**  
**ОП.09 Физическая культура**  
по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

2021 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 «Повар, кондитер»

***Организация-разработчик:***

ГПОУ «Приаргунский государственный колледж»

***Разработчики:***

Фаломеева В.А., преподаватель физической культуры ГПОУ «ПГК»

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА ПРИМЕРНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. ПРИМЕРНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ПООП**

# 1. Общая характеристика программы учебной дисциплины ОП. 09 Физическая культура

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** общепрофессиональный цикл.

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

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

**У 1.** Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**У 2.** освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, избранных видов спорта.

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

**З 1.** О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

**З 2.** Основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

Перечень общих компетенций элементы которых формируются в рамках дисциплины

Шифр комп.	Наименование компетенций	Дескрипторы (показатели сформированности)	Умения	Знания
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Распознавание сложных проблемные ситуации в различных контекстах. Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной деятельности Определение этапов решения задачи. Определение потребности в информации Осуществление эффективного поиска. Выделение всех возможных источников нужных ресурсов, в том числе неочевидных. Разработка детального плана действий Оценка рисков на каждом шагу Оценивает плюсы и минусы полученного	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; Правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; Составить план действия, Определить необходимые ресурсы; Владеть актуальными методами работы в	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте. Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; Методы работы в профессионально

		результата, своего плана и его реализации, предлагает критерии оценки и рекомендации по улучшению плана.	профессиональной и смежных сферах; Реализовать составленный план; Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).	й и смежных сферах. Структура плана для решения задач Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	Планирование информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач Проведение анализа полученной информации, выделяет в ней главные аспекты. Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска; Интерпретация полученной информации в контексте профессиональной деятельности	Определять задачи поиска информации Определять необходимые источники информации Планировать процесс поиска Структурировать получаемую информацию Выделять наиболее значимое в перечне информации Оценивать практическую значимость результатов поиска Оформлять результаты поиска	Номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности Приемы структурирования информации Формат оформления результатов поиска информации
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Использование актуальной нормативно-правовой документации по профессии (специальности) Применение современной научной терминологии профессиональной деятельности Определение траектории профессионального развития и самообразования	Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности Выстраивать траектории профессионального и личностного развития	Содержание актуальной нормативно-правовой документации Современная научная и профессиональная терминология Возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством,	Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач Планирование профессиональной деятельности	Организовывать работу коллектива и команды Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Психология коллектива Психология личности Основы проектной деятельности

	клиентами.			
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.	Понимать значимость своей профессии (специальности) Демонстрация поведения на основе общечеловеческих ценностей.	Описывать значимость своей профессии Презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности)	Сущность гражданско-патриотической позиции Общечеловеческие ценности Правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения
ОК 9	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	Применение средств информатизации и информационных технологий для реализации профессиональной деятельности	Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач Использовать современное программное обеспечение	Современные средства и устройства информатизации Порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

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

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	40
Объем образовательной программы	
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	40
Самостоятельная работа	6
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированный зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>"Техника безопасности. Контрольный срез физической подготовленности. Высокий, низкий старт. Сдача контрольных нормативов: прыжок в длину с места, метание гранаты."</p> <p>Стартовый разгон, финиширование. Сдача контрольных нормативов бег 100 метров, подтягивание на перекладине (Ю), поднимание туловища (Д)</p> <p>Сдача контрольным нормативов, прыжки со скакалкой, бег 3000м (Ю), 2000 (Д)</p> <p>Бег с ускорением с низкого старта до 20 м. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, полоса препятствий.</p> <p>Прыжки в длину с разбега, передача эстафетной палочки, эстафета 4*100 В том числе самостоятельная работа 1 час Упражнение на растяжку, комплекс упражнений</p> <p>Сдача контрольных нормативов, бег 30 метров, челночный бег 3*10м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»</p> <p>Передача эстафетной палочки, метание гранаты, эстафетный бег 4*100м., метание гранаты. В том числе самостоятельная работа прыжки в длину с разбега – 1ч.</p> <p>Метание гранаты 500 грамм (Д) 700грамм (Ю) на результат</p>	2	10 1 1 1 1 2 1 2 1	<b>ОК 01-11 31, 32, У1, У2</b>
<b>Тема 2. Кроссовая подготовка</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Смешанные передвижения. ТБ на занятиях. В том числе самостоятельная работа 1 час Конспектирование правил безопасности</p>	2	10 2	<b>ОК 01-11 ОК 01-11 31, 32, У1, У2 2</b>



	Высокий старт. Бег по прямой с различной скоростью до 2 км.		1	
	Кросс по пересеченной местности, в сочетании с ходьбой до 4 км		1	
	Равномерный бег на дистанции до 3 км.		1	
	Бег в сочетании с ходьбой. Бег в гору и под гору. Игра в футбол.		1	
	Смешанные передвижения. Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Кросс 2 км. (Д) 3 км (Ю) В том числе самостоятельная работа 1 час Дыхательные упражнения, по секундомеру		2	
	Кросс до 4 – 5 км В том числе самостоятельная работа 1 час Подготовка к кроссу		2	
<b>Тема 3 Спортивные игры</b>	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	<b>2</b>	20	<b><i>ОК 01-11 31, 32, У1, У2</i></b>
	<b>Волейбол</b>		<b>10</b>	
	Техника безопасности игры. Правила игры. Стойка игрока, перемещение. Приём передача мяча. В том числе самостоятельная работа отработка приема мяча 1 час		2	
	Перемещение игрока, прием передача мяча 2мя руками сверху- снизу, подача мяча.		1	
	"Закрепление пройденного материала. Сдача нормативов. Приём, передача, подача мяча."одача мяча. Приём передача мяча 2мя руками сверху - снизу		1	
	Передача мяча спиной к партнеру. Приём – передача мяча 2-мя сверху – снизу через сетку.		1	
	Атакующий удар, блок. Техника игры в нападении. Учебная игра.		1	
	Передача мяча спиной к партнёру двумя снизу, Учебная игра с заданием.		1	
	Приём, передача, подача мяча. Учебная игра.		1	
	Подача мяча. Приём передача мяча 2мя руками сверху - низуронная игра.		1	
	Двусторонняя игра.		1	
	<b>Баскетбол</b>		<b>10</b>	
	Техника безопасности, правила игры, ведения, передача, приём мяча. Учебная игра с заданием. В том числе самостоятельная работа задание к игре 1 час		1	
	Ведение, бросок мяча, ведение мяча с броском по корзине. Бросок мяча с линии		1	

	штрафной. Учебная игра.			
	Ведение мяча с изменением высоты отскока и броском по корзине. Учебная игра.		1	
	Ведение мяча с изменением направления движения и броском мяча по корзине с ближней дистанции. Учебная игра.		1	
	Закрепление пройденного материала, сдача контрольных нормативов ( бросок с линии штрафной) Учебная игра		1	
	Ведения мяча в парах с броском по корзине Бросок мяча с дальней дистанции. Учебная игра.		1	
	Сдача нормативных данных ведения мяча с броском по корзине с двух шагов. Эстафеты с баскетбольными мячами. Учебная игра.		1	
	Техника игры в защите (зонная защита), бросок по корзине со средней дистанции.		1	
	Техника игра в нападении, бросок по корзине с дальней дистанции. Учебная игра.		1	
	Контрольная работа		1	
	<b>Всего</b>		<b>40</b>	
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### 3. Условия реализации программы

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

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

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

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы Для обучающихся

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева .-5 е изд.,-стер- М. : Издательский центр «Академия», 2018.- 320с

2. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. Проф. Образования ,Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И . Погодаев – 19-е изд. стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2018.- 176 с.

##### Для преподавателей

- Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013.
- Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2015.
- 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, 2013.
- Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2012.
- Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2012.
- Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2015.
- Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2012.
- Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. -М., 2015г.
- Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2015.
- Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2015.
- Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев : Сборник нормативных документов. Дрофа Москва 2015г.
- В.И.Лях, А.А. Зданевич : Комплексная программа Физического воспитания Просвещение Москва 2015 г.
- В.И.Виненко Календарно-тематическое планирование Учитель Волгоград 2015г.
- Л.П.Матвеев Теория и методика физической культуры Москва 2015
- Е.П.Ильин Психология физического воспитания Просвещение Москва 2015
- Г.И.Погодаев Настольная книга учителя физической культуры ФиС Москва 2014

##### Интернет – ресурсы

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

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

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

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы [http:// www.mosSPORT.ru](http://www.mosSPORT.ru)

### **3.3. Организация образовательного процесса**

Дисциплина Физическая культура изучается на протяжении всего курса обучения параллельно с другими дисциплинами и междисциплинарными курсами

### **3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических кадров педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том, числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, указанной в пункте 1.5 настоящего ФГОС СПО, не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

Доля педагогических работников (в приведенных к целочисленным значениям ставок), обеспечивающих освоение обучающимися профессиональных модулей, имеющих опыт деятельности не менее 3 лет в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, указанной в пункте 1.5 настоящего ФГОС СПО, в общем числе педагогических работников, реализующих образовательную программу, должна быть не менее 25 процентов.

#### **1. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Формы и методы оценки</b>
<b>З 1.</b> О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	«5»-90-100% «4» -80-89% «3» - 70-79% менее 70% «2»	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.
<b>З 2.</b> Основы здорового образа жизни.	«5»-90-100% «4» -80-89% «3» - 70-79% менее 70% «2»	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.  Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета

<p><b>У 1.</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>«5»-90-100% «4» -80-89% «3» - 70-79% менее 70% «2»</p>	<p>Текущий контроль педагога в форме оценки результатов практических занятий в соответствии со шкалой выполнения контрольных нормативов.</p>
<p><b>У 2.</b> Освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, избранных видов спорта.</p>	<p>«5»-90-100% «4» -80-89% «3» - 70-79% менее 70% «2»</p>	<p>Оценка освоения обучающимися дополнительных элементов, вариативных способов двигательной деятельности, избранных видов спорта за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО (сдача нормативов по желанию студента).</p>

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

упражнение	курс	1 КУРС			2 КУРС			3 КУРС			4 КУРС		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Легкая атлетика	оценка												
	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	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

бросок 6000 м, 3000м	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
Лыжи 3000м	Ю	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Д	19,3 0	22,0 0	24,0 0	23,4 5	21,4 5	19,1 5	23,4 5	21,4 5	19,1 5	22,0 0	19,3 0	18,0 0
Лыжи 5000м	Ю	30,3 0	28,3 0	27,0 0	33,3 0	28,3 0	26,3 0	28,3 0	26,3 0	25,3 0	28,3 0	26,3 0	25,3 0
	Д	40,0 0	38,0 0	36,0 0	39,3 0	38,0 0	35,3 0	39,3 0	38,0 0	35,3 0	38,0 0	36,0 0	34,3 0

**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
		Ю	25	30	35	30	35	40	35	40	45	40	50	55
2.	Приём и передача мяча двумя руками сверху в парах (раз)	Д	20	25	30	25	30	35	30	35	40	35	40	45
		Ю	15	20	25	20	25	30	30	35	40	30	35	40
3.	Приём и передача мяча двумя руками снизу А) перед собой (инд); (раз)	Д	10	15	20	15	20	25	20	25	30	20	25	35
		Ю	20	25	30	25	30	35	30	35	40	30	35	45
4.	Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах (раз)	Д	10	15	20	15	20	25	20	25	30	25	30	35
		Ю	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4
5.	Подачи (количество правильных подач из 5)	Д	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4
		Ю	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)	Д	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4
		Ю	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4
2.	«Штрафной бросок» (количество попаданий из 10)	Д	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4
		Ю	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4

## 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

### 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		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16



4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже 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
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		