

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.Г. ШУХОВА»
(БГТУ им. В.Г. Шухова)

КОЛЛЕДЖ ВЫСОКИХ ТЕХНОЛОГИЙ

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор колледжа
высоких технологий
А.К. Гущин
«15» 02 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет
(по отраслям)

Белгород 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования на основе требований к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 (с изменениями и дополнениями), письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования науки России от 17.03.2015 № 06-259), примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (Протокол № 3 от 21.07.2015г.), рабочего учебного плана по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) **38.02.01 экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**.

Организация - разработчик: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова (БГТУ им. В.Г. Шухова) Колледж высоких технологий

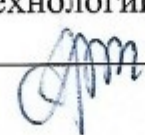
Разработчики:

1. Манин О.Ю., старший преподаватель физической культуры ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова»

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК дисциплин социально-экономического и гуманитарного цикла

Председатель ПЦК  Анисимова О.Н.

Протокол 2 от 09.02 2021 г.

Заместитель директора
колледжа высоких технологий
канд. пед. наук  Красникова Ю.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре учебного плана: программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

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

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

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

1.4. Общие компетенции, формируемые в ходе освоения учебной дисциплины:

Программа учебной дисциплины способствует формированию следующих общих компетенций на основе применения активных методов обучения:

Код ОК	Наименование компетенции	Активные методы обучения
ОК.1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	Игровые методы обучения
ОК.2.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;	Игровые методы обучения
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;	Игровые методы обучения Групповые методы обучения
ОК.4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;	Игровые методы обучения Групповые методы обучения
ОК.5.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с	Игровые методы обучения

	учетом особенностей социального и культурного контекста;	Групповые методы обучения
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;	Групповые методы обучения
ОК.7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;	Групповые методы обучения
ОК.8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	Игровые методы обучения Групповые методы обучения
ОК.9.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	Игровые методы обучения Групповые методы обучения

1.6. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 150 часов;
самостоятельной работы обучающегося 6 часов, консультации – 4 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов по УП	В том числе по курсам и семестрам							
		1 курс		2 курс		3 курс			
		1	2	3	4	5	6		
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160	-	-						
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	150	-	-	28	46	48	38		
в том числе: лекции	6			2	2		2		
практические занятия (включая контрольные работы)	144	-	-	26	44	46	32		
в том числе: самостоятельная работа	6					2	4		
консультации	4					4			
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		-	-				<i>ДЗ</i>		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем дисциплины		№ урока	Тема урока, содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1		2	3	4	5
2 курс 3 семестр					
Раздел 1. Теоретический		1-2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		Содержание учебного материала (практические занятия)		12	
		3-4	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике. Техника беговых упражнений.	2	2
		5-6	Бег на короткие дистанции 100м., низкий стар, финиш.	2	2
		7-8	Совершенствование техники выполнения низкого старта, стартового разбега, бега на 100м.	2	2
		9-10	Совершенствование техники высокого старта. Контрольный тест 100м., совершенствование техники выполнения прыжка с места. Контрольный тест «прыжок с места в длину».	2	2
		11-12	Техника бега на длинные дистанции. Переменный бег 2000м.	2	
		13-14	Совершенствование техники бега на длинные дистанции (3000м.).	2	2
Раздел 3. Спортивные игры	Баскетбол.	Содержание учебного материала (практические занятия)		6	
		15-16	Техника безопасности на занятиях баскетбола. Упражнения на быстроту передвижения, ловля, передача мяча. Учебная игра.	2	2
		17-18	Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча. Правила игры баскетбол. Учебная игра.	2	2
		19-20	Передача мяча одной рукой от плеча в движении, ведение мяча правой, левой рукой. Судейские жесты.		2
		21-22	Передача двумя руками от груди, передача одной рукой от плеча со сменой места, ведение мяча с поворотом. Учебная игра.	2	2
		23-24	Передача мяча в движении, в парах, в тройках. Бросок двумя руками в движении, штрафной бросок. Учебная игра.		2

Раздел 4 Плавание		Содержание учебного материала (практические занятия)		8	
		25-26	Техника безопасности и личная гигиена на занятиях плаванием. Изучение комплекса упражнений на суше. Упражнения поплавок, звездочка, упражнения у бортика (вдох, выдох в воду). Упражнения у бортика работа ног брасом. Упражнения ноги брасс, плавательная доска в руках. Упражнения на согласование работы ног и дыхания в плавании.	2	2
		27-28	Согласование работы рук, ног и дыхания при плавании брасом.	2	2
		29-30	Техника старта со стартовой тумбы. Техника старта из воды. Совершенствование техники плавание способом брасс. Согласование работы рук, ног и дыхания способом кроль.		2
		31-32	Совершенствование техники способом кроль.	4	2
2 курс 4 семестр					
Раздел 5 Спортивные игры	волейбол	Содержание учебного материала (практические занятия)		22	
		33-34	Техника безопасности на занятиях волейболом. Упражнения на быстроту передвижения, верхняя и нижняя передача мяча. Учебная игра.	2	2
		35-36	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, тройках, четверках. Правила игры в волейбол. Учебная игра.	4	2
		37-38	Нижняя прямая подача мяча, верхняя, нижняя передача мяча через сетку. Учебная игра.	4	2
		39-40	Верхняя, нижняя передача мяча в парах, тройках, на оценку. Учебная игра.	2	2
		41-42	Нижняя прямая подача через сетку, нижний прием мяча. Учебная игра.	2	2
		43-44	Нижняя боковая подача через сетку, нижний прием мяча. Учебная игра.	2	2
		45-46	Верхняя прямая, нижняя прямая подача мяча на оценку. Нижний прием мяча. Учебная игра	2	2
		47-48	Перевод мяча кулаком через сетку, тактика игры в защите. Учебная игра. Оценка техники игры в волейбол	4	2
Раздел 6 Плавание		Содержание учебного материала (практические занятия)		12	
		49-50	Техника безопасности и личная гигиена на занятиях плаванием. Изучение комплекса упражнений на суше. Упражнения поплавок, звездочка, упражнения у бортика (вдох, выдох в воду). Упражнения у бортика работа ног брасом. Упражнения ноги брасс, плавательная доска в руках. Упражнения на согласование работы ног и дыхания в плавании.	2	2
		51-52	Согласование работы рук, ног и дыхания при плавании брасом.	2	2
		53-54	Техника старта со стартовой тумбы. Техника старта из воды. Совершенствование техники плавание способом брасс.	2	2
		55-56	Согласование работы рук, ног и дыхания при плавании способом кроль.	2	2
		57-58	Совершенствование техники плавания способом кроль. Дистанционное плавание на выносливость.	4	2

		Самостоятельная работа		4		
Раздел 7 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала (практические занятия)			14		
	59-60	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений. Бег 100м.		2	2	
	61-62	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Совершенствование техники прыжка в длину с места.		2	2	
	63-64	Совершенствование стартового разбега. Техника финиширования.		2	2	
	65-66	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования.				
	67-68	Тактика бега на 3000м.		2	2	
	69-70	Тактика бега на 3000м.		2	2	
	71-72	Прием контрольных нормативов.		2		
Всего за 2 курс:				74		
3 курс 5 семестр						
Раздел 8 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала (практические занятия)			16		
	1-2	Правила поведения обучающихся при проведении занятий по физической культуре. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции 100м., низкий стар, финиш.		2	2	
	3-4	Совершенствование техники выполнения низкого старта, стартового разбега, бега на 100м.		4	2	
	5-6	Совершенствование техники высокого старта. Контрольный тест 100м., совершенствование техники выполнения прыжка с места. Контрольный тест «прыжок с места в длину».		4	2	
	7-8	Тактика бега на длинные дистанции. Переменный бег 2000 - 3000м.		4	2	
	9-10	Контрольный тест бег девушки 2000м., юноши 3000м.		2	2	
Раздел 9. Спортивные игры	Баскет бол.	Содержание учебного материала (практические занятия)			14	
		11-12	Техника безопасности на занятиях баскетбола. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча в движении в тройках. Учебная игра.		2	2
		13-14	Внутренний, внешний заслон в тройках, в четверках. Двухсторонняя игра.		4	2
		15-16	Стритбол правила игры. Штрафной бросок на оценку. Вырывание мяча. Двухсторонняя игра.		4	2
		17-18	Двухсторонняя игра, оценка технических действий, бросков, заслонов, передач. Практика судейства игры.		4	2
	Волейб ол	Содержание учебного материала (практические занятия)			12	
		19-20	Техника безопасности на занятиях волейбола. Верхняя, нижняя передача мяча в парах, тройках в движении со сменой места.		2	2
		21-22	Нижняя прямая подача через сетку, нижний приём мяча доводка в зону№3.Нападающий удар в зоне № 2,4, защитные действия при нападении (блокирование). Учебная игра.		4	2

		23-24	Нападающий удар в зоне №4, тактика игры в нападении. Нижний прием мяча. Верхняя прямая подача в зону №6. Двухсторонняя игра.	4	2	
		25-26	Нападающий удар в зоне №2, одиночный блок в зоне №2. Нижний прием мяча, тактические действия игры в защите. Двухсторонняя игра. Оценка техники игры волейбол.	2	2	
			Самостоятельная работа	2		
			Консультации	4		
			Всего за 5 семестр:	42		
3 курс 6 семестр						
Раздел 10 Спортивные игры	Баскет бол.	Содержание учебного материала (практические занятия)			14	
		27-28	Техника безопасности на занятиях баскетбола. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча в движении в тройках. Передача мяча в движении, в парах, в тройках. Бросок двумя руками в движении, штрафной бросок. Учебная игра.		2	2
		29-30	Внутренний, внешний заслон в тройках, в четверках. Двухсторонняя игра		2	2
		31-32	Двухсторонняя игра, оценка технических действий, бросков, заслонов, передач. Практика судейства игры.		2	2
	Волейбол	33-34	Техника безопасности на занятиях волейболом. Упражнения на быстроту передвижения, верхняя и нижняя передача мяча. Учебная игра.		2	2
		35-36	Нижняя прямая подача через сетку, нижний приём мяча доводка в зону№3.Нападающий удар в зоне № 2,4, защитные действия при нападении (блокирование). Учебная игра. Нападающий удар в зоне №4, тактика игры в нападении. Нижний прием мяча. Верхняя прямая подача в зону №6. Двухсторонняя игра.		4	2
		37-38	Нападающий удар в зоне №2, одиночный блок в зоне №2. Нижний прием мяча, тактические действия игры в защите. Двухсторонняя игра. Оценка техники игры волейбол.		2	2
Раздел 11 Плавание		Содержание учебного материала (практические занятия)			10	
		39-40	Техника безопасности и личная гигиена на занятиях плаванием. Изучение комплекса упражнений на суше. Упражнения поплавок, звездочка, упражнения у бортика (вдох, выдох в воду). Упражнения у бортика работа ног брасом. Упражнения ноги брасс, плавательная доска в руках. Упражнения на согласование работы ног и дыхания в плавании.		2	2

	41-42	Техника старта со стартовой тумбы. Техника старта из воды. Совершенствование техники плавание способом брасс.	4	2
	43-44	Совершенствование техники плавания способом кроль. Прием контрольных нормативов 50м. с учетом времени.	4	2
Раздел 12 Легкая атлетика		Содержание учебного материала (практические занятия)	8	
	45-46	Правила поведения обучающихся при проведении занятий по физической культуре. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции 100м., низкий стар, финиш.	2	2
	47-48	Совершенствование техники выполнения низкого старта, стартового разбега, бега на 100м.	1	2
	49-50	Совершенствование техники высокого старта. Контрольный тест 100м., совершенствование техники выполнения прыжка с места. Контрольный тест «прыжок с места в длину».	1	2
	51-52	Техника бега на длинные дистанции. Переменный бег 2000 - 3000м.	2	2
		Дифференцированный зачет	2	
Всего за 3 курс:			76	
		Итого по дисциплине:	160	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация учебной дисциплины обеспечивается спортивным залом, залом аэробики или тренажёрным залом; открытым стадионом широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованными раздевалками с душевыми кабинами; стрелковым тиром.

№	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	спортзалы № 1, №2, №3	Гимнастические скамейки, гимнастические маты, обручи, мячи баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные, баскетбольные кольца, стена гимнастическая, канат, конусы, гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, сетка волейбольная, ворота гандбольные, татами, ринг, зеркала, гимнастические коврики, ракетки для бадминтона, ракетки для настольного тенниса, столы для настольного тенниса складные, ракетки для тенниса, фитболы.
2	открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (беговые дорожки, сектор для прыжков в длину, футбольное поле) (возможна самостоятельная работа)	Барьеры и стартовые колодки легкоатлетические, тренажеры для воркаута.
3	плавательный бассейн, сауна	Плавательные доски, гантели, пояса для обучения плаванию.
4	плавательный бассейн для игровых видов спорта, сауна, тренажерный зал	Мячи, гантели, утяжелители.
5	специализированная площадка для подготовки к выполнению норм ГТО (возможна самостоятельная работа)	Перекладины, турникеты.
6	площадки для пляжных видов спорта	Ворота для пляжного гандбола, мячи.
7	площадки для мини-футбола и гандбола (возможна самостоятельная работа)	Ворота, мячи.
8	площадки для стритбола (возможна самостоятельная работа)	Баскетбольные фермы, мячи.

9	теннисные корты	Сетка, ракетки для тенниса, судейская вышка.
10	хоккейная площадка (возможна самостоятельная работа)	Ворота для хоккея.
11	лыжная база	Лыжи, лыжные палки.
12	силовые городки (возможна самостоятельная работа)	Перекладины, турникеты, тренажеры.
13	стрелковый тир	Оружие, пули, стенды для стрельбы.
14	специализированный зал гиревого спорта	Тренажеры, гантели, гири, стол для армспорта.
15	тренажерный зал	Тренажеры, блочные устройства, гантели, штанги.
16	шахматный клуб	Специализированная мебель, доска, шахматные наборы.
17	методический кабинет (возможна самостоятельная работа)	Специализированная мебель, информационные стенды, магнитно-маркерная доска, портативный мультимедийный комплекс, переносной экран, ноутбук.

3.2. Информационное и учебно-методическое обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

1. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие для студентов, обучающихся в средних технических учебных заведениях / С. И. Крамской [и др.] ; ред.: С. И. Крамской, Д. Е. Егоров. - Белгород : Издательство БГТУ им. В. Г. Шухова, 2020. - 148 с.
2. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов, обучающихся в средних технических учебных заведениях / С. И. Крамской [и др.] ; ред.: С. И. Крамской, Д. Е. Егоров. - Электрон.текстовые дан. - Белгород : Издательство БГТУ им. В. Г. Шухова, 2020. - 1 on-line. - Режим доступа: <https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2020072415301116500000653172>.

Дополнительная литература

1. Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания: учебное пособие: [12+] / Т.А. Болманенкова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 236

с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>

2. Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования: [12+] / С.С. Коровин. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL:
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992>

Дисько, Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие : [12+] / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш. – Минск : РИПО, 2018. – 252 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. –

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: – практические задания, – ведение дневника самонаблюдения. <u>Оценка</u> подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Методы оценки результатов: – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; – тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий, обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения обучающимся функций судьи.

	Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр. Аэробика (девушки) Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия. Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия. Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.
--	--

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТЕСТЫ
для студентов 2 курса

№ п/п	Испытания (тесты) 2 курс	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин,с) ^В	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТЕСТЫ
для студентов 3 курса

№ п/п	Испытания (тесты)	Юноши		
		3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	13.40	12.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	28	32	44
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,0	7,7	7,1

6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г(м)	33	35	37
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.00	25.30	22.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.00	25.00	22.00
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.10	1.00	0.50

№ п/п	Испытания (тесты)	Девушки		
		3	4	5
1.	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.10	12.30	10.50
3.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	12	17
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+8	+11	+16
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,0	8,8	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)1	21.00	19.40	18.10
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	19.15	18.30	17.30
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	1.00

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТЕСТЫ для студентов 4 курса

№ п/п	Испытания (тесты)	Юноши		
		3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	13.40	12.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	28	32	44
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,0	7,7	7,1
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г(м)	33	35	37
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.00	25.30	22.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.00	25.00	22.00
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.10	1.00	0.50

№ п/п	Испытания (тесты)	Девушки		
		3	4	5
1.	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.10	12.30	10.50
3.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	12	17
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+8	+11	+16
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,0	8,8	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) ²	21.00	19.40	18.10
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	19.15	18.30	17.30
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	1.00