

**БПОУ ВО «ВОЛОГОДСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Основная профессиональная образовательная программа  
специальности СПО 44.02.03 Педагогика дополнительного образования  
(программа углублённой подготовки)

**ВОЛОГДА  
2015**

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования **44.02.03. Педагогика дополнительного образования**

Организация – разработчик: БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

Разработчик: Москвин Н.П., Заслуженный работник физической культуры РФ, руководитель физического воспитания.

Эксперт: Подаровская Л.В., преподаватель

Рекомендована научно-методическим советом БОУ СПО ВО «Вологодский педагогический колледж» протокол № 1 от «26» августа 2014г.

© БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж», 2015

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины (далее – программа) является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 44.02.03. Педагогика дополнительного образования

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура принадлежит к дисциплинам общего гуманитарного и социально–экономического цикла.

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

Целью учебной дисциплины является формирование физической культуры обучающегося и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны:

### **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять комплексы общефизических развивающих упражнений;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и в повседневной жизни.

### **знать:**

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

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- технику безопасности на занятиях во всех разделах учебной программы.

Программа предполагает освоение следующих **общих компетенций**:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

**и профессиональных компетенций:**

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

Максимальная учебная нагрузка 384 часа, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 192 часа,  
самостоятельная работа - 192 часа.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	384
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	192
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия, в том числе промежуточная аттестация в форме зачета (по итогам семестра)	184
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	192
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета по завершению каждого семестра изучения дисциплины, дифференцированного зачета по завершению изучения дисциплины</b>	12

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем.	Содержание учебного материала	Объем часов
1	2	3
<b>Раздел I.</b>	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>54</b>
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Роль физической культуры для развития детей дошкольного возраста. Основы здорового образа жизни Техника безопасности на уроках физической культуры. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях различными видами легкой атлетикой. Классификация видов легкой атлетики. Правила соревнований по легкой атлетике.	6
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции.	Бег на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег с ускорением, с хода, с высокого и низкого стартов. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м.	8
Тема 1.3. Кроссовая подготовка.	Теоретические основы кроссовой подготовки. Особенности бега по твердому и мягкому грунту, бега под уклон, бега в гору небольшой крутизны. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	6
Тема 1.4. Техника прыжка в высоту.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Сочетание всех фаз прыжка, индивидуальный подбор разбега. Совершенствование техники прыжка способом «перешагивание». Приемы страховки и само страховки при выполнении прыжков.	4
Тема 1.5. Техника прыжка в длину.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные упражнения: прыжок в шаге, через шаг, многоскоки, прыжок в длину с места. Имитация постановки ноги при отталкивании в сочетании с работой рук. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Изучение прыжка способом «ножницы». Приемы страховки и само страховки при выполнении прыжков.	1
Тема 1.6. Техника эстафетного бега.	Эстафетный бег, Способы передачи эстафетной палочки.	4

Тема 1.7. Подвижные игры и эстафеты, способствующие совершенствованию техники легкоатлетических упражнений	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ориентации в пространстве: «Два мороза», «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты: «Смена сторон», «Вызов номеров», круговая эстафета, «Встречные старты». Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, скоростно-силовых способностей: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», прыжки по полоскам. Приемы страховки и само страховки при играх и эстафетах. Особенности проведения игр и эстафет с детьми дошкольного возраста.	10
Текущий контроль	Определение уровня физической подготовленности	9
Резервные часы на отработку навыков		6
<b>Самостоятельная работа по разделу Легкая атлетика</b>		<b>66</b>
Выучить основные положения правил по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.		2
Участие обучающихся в соревнованиях по легкой атлетике «Шведские эстафеты».		4
Занятия оздоровительным бегом.		16
Участие обучающихся в спортивном празднике «День прыгуна».		4
Участие обучающихся в организации и проведении соревнований внутри колледжа.		6
Отработка навыков бега на короткие и средние дистанции		8
Отработка навыков прыжков		4
Подбор подвижных игр и эстафет для детей младшего школьного возраста и проведение их на группе		4
Составить картотеку подвижных игр, способствующих развитию физического качества «ловкость»		4
Описать технику передачи эстафетной палочки		2
Описать фазы прыжка в высоту.		2
Отработка навыка метания мяча в цель		2
Подготовка сообщения о знаменитых легкоатлетах Вологодской области, участников чемпионатов Европы, Мира и Олимпийских игр.		4

	<p>Подготовка сообщения по темам (на выбор):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и сознательном развитии человека;</li> <li>– ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту;</li> <li>– самостоятельная работа по физической культуре как элемент профессионального саморазвития студентов;</li> <li>– физические упражнения как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности;</li> <li>– взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни;</li> <li>– диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</li> </ul>	4
<b>Раздел II. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>86</b>
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми	Техника безопасности на занятиях волейболом, баскетболом. Профилактика травматизма при игре с мячом с детьми дошкольного возраста. Правила соревнований по волейболу, баскетболу. Отработка навыков безопасной игры. Приемы страховки и само страховки в спортивных играх.	9
Тема 2.2. Развитие физических качеств и навыков через специальные и подготовительные упражнения.	<p>Специальные и подготовительные упражнения для развития физических качеств и технических навыков в спортивных играх (баскетбол, волейбол).</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса.</p> <p>Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития координации движений. Упражнения аэробики. Упражнения силовой гимнастики. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения из стрейчинга. Упражнения степ-аэробики. Упражнения силовой и функциональной круговой тренировки. Приемы страховки и само страховки при выполнении упражнений.</p>	31
Тема 2.3. Технические приемы игры в волейбол.	Волейбол. Передвижения: влево, вправо, вперед и назад приставными шагами, с остановкой прыжком (влево, вправо, вперед), по звуковым, зрительным сигналам. Техника владения мячом: прием и передача сверху в движении (влево, вправо, назад). Подачи мяча через сетку: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Нападающий удар и блокировка. Совершенствование пройденного материал. Учебная игра.	17

Тема 2.4. Технические приемы игры в баскетбол	Баскетбол. Бег с изменением скорости и направления движения. Остановки, повороты по звуковым и зрительным сигналам. Техника владения мячом: ловля и передачи мяча после остановки, в движении, со сменой мест. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком. Ведение мяча в высокой и средней стойках, с изменением направления движения, сменой руки. Сочетание приемов: ловля мяча, ведение мяча с изменением направления, передача. Двухшажная техника после ведения с передачей мяча. Броски мяча одной рукой от плеча. Персональный бросок. Совершенствование пройденного материала. Учебная игра.	18
Тема 2.5. Подвижные игры и эстафеты на закрепление технических приемов в спортивных играх (волейбол и баскетбол).	Подвижные игры и эстафеты, способствующие овладению техническими приемами волейбола, баскетбола.	7
Резервные часы на отработку навыков		4
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>86</b>
1.	Выучить основные положения правил техники безопасности при спортивной игре (волейбол, баскетбол)	2
2.	Участие в соревнованиях по волейболу на первенство колледжа в зачет годовой спартакиады.	10
3.	Участие в соревнованиях по баскетболу на первенство колледжа в зачет годовой спартакиады.	9
4.	Участие в соревнованиях по волейболу среди профессиональных образовательных организаций Вологодской области.	9
5.	Подбор подвижных игр и эстафет с мячом для детей дошкольного и младшего школьного возраста и проведение их на группе	10
6.	Подготовка для выполнения контрольных нормативов	4
7.	Отработка техники игры в волейбол (передача и ведение мяча, бросок мяча через сетку, тактика игры, групповые и командные действия)	18

	8.	Отработка техники игры в баскетбол (приём и передача мяча, нападающий удар, бросок мяча в кольцо, ведение мяча с изменением направления движения).	16
	9	Отработка тактических вариантов игры в нападение	4
	10.	Подготовить сообщение по теме; Спортивные игры: история становления, развитие, современное состояние (на примере одной игры по выбору студента)	4

<b>Раздел III.</b>		<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
		<b>Содержание учебного материала</b>		<b>40</b>
Тема 3.1. Техника безопасности.		Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Правила соревнований по лыжным гонкам. Особенности лыжной подготовки детей дошкольного возраста. Приемы страховки и само страховки в процессе лыжной подготовки.		5
Тема 3.2. Техника перехода с одного лыжного хода на другой		Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный безшажный и одношажный хода. Техника одновременного двухшажного хода.		25
		Основы техники спусков и подъёмов. Способы спусков и подъёмов на склоне.		2
Тема 3.3. Совершенствование техники изученных способов передвижения на лыжах через игры и эстафеты.		Игры и эстафеты: - способствующие овладению техникой попеременного двухшажного хода: «Слушай сигнал», «Сороконожка», «Технический лыжник»; - способствующие овладению техникой одновременных ходов: «Встречная эстафета», «Кто самый быстрый»; - способствующие овладению техникой спусков и подъёмов: «Штурм высоты». «Спуск в ворота», « Не задень» (подготовить сообщение); - способствующие развитию физических качеств: «Борьба за флажок», «День и ночь», «Гонки с гандикапом».		6
Резервные часы на отработку навыков				2
		<b>Самостоятельная работа</b>		<b>40</b>
	1.	Выучить основные положения техники безопасности на занятиях лыжной подготовки		2

	2	Совершенствование техники одновременного безшажного и одношажного хода, попеременного двухшажного и одновременного двухшажного хода.	10
	3.	Передвижения на лыжах	10
	4.	Подбор подвижных игр, способствующих овладению техникой передвижения на лыжах и проведение их на группе.	8
	5.	Участие в лыжных гонках, днях здоровья, спортивных соревнованиях	6
	6.	Подготовить сообщение по теме: «Лыжная подготовка младших школьников в условиях учреждений дополнительного образования»	2
	7	Подготовить сообщение (тезисы) по теме: «Использование закаливающих процедур в профилактике ОРЗ и ОРВИ у детей младшего школьного возраста»	2
Промежуточная аттестация			<b>12</b>
		Зачет в 3 семестре	2
		Зачет в 4 семестре	2
		Зачет в 5 семестре	2
		Зачет в 6 семестре	2
		Зачет в 7 семестре	2
		Дифференцированный зачет в 8 семестре	2
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>12</b>
		Подготовка к промежуточной аттестации (выполнению контрольных нормативов)	12
		<b>Всего</b>	<b>192 аудит. +192 сам. работы</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, лыжной базы, тренажерного зала и качественного спортивного инвентаря и оборудования.

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, а также интернет-ресурсов.

##### **Основные источники:**

Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва: Юрайт, 2017. – 424 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E> (ЭБС «Юрайт»)

##### **Дополнительные источники:**

Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. – Москва: Юрайт, 2017. – 125 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611> (ЭБС «Юрайт»)

##### **Интернет-ресурсы**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]: офиц. сайт. – Режим доступа: <http://www.gto.ru/>

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

Критерием освоения обучающимися учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений. Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура» выставляется по данным текущего контроля по основным разделам программы.

При выставлении оценки принимается во внимание степень усвоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных нормативов, предусмотренных учебной программой, упражнений и тестов, определяющих уровень физической подготовленности обучающихся.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения теоретических знаний, о состоянии и динамике физического развития, о физической профессионально-прикладной подготовленности каждого обучающегося.

К выполнению контрольных упражнений и нормативов допускаются обучающиеся, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую физическую подготовку. Контрольные упражнения и нормативы выполняются в условиях соревнований.

Обучающиеся, в случае невыполнения ими по объективным причинам определенных контрольных упражнений и нормативов в установленные сроки, по решению руководителя физического воспитания и заключению врача, могут быть положительно аттестованы при условии регулярного посещения ими учебных занятий или в случае, если обучающийся, имеющий основную медицинскую группу, по объективным причинам не может вместе со всеми сдать один из учебных нормативов программы, разрешается временно ему выставить оценку за технику выполнения данного упражнения.

Оценка успеваемости обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выводится на общих основаниях, за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, выполняют требования, разработанные для данной медицинской группы. За выполнение этих требований обучающимся выставляется «зачет».

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

<b>Результаты обучения (освоенные знания, умения и навыки)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
2. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	
3. Знать основы здорового образа жизни.	



**Контрольные нормативы  
для обучающихся II – IV курсов.**

Виды упражнений.	Пол.	II курс			III курс			IV курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 100 м. (сек.)	Дев.	18.0	17.5	17.0	17.5	17.0	16.5	17.0	16.5	16.2
	Юн.	15.5	15.0	14.5	15.0	14.5	14.0	14.5	14.0	13.5
Бег 500 м.	Дев.	2.05	2.00	1.55	2.00	1.55	1.50	1.55	1.50	1.40
	Юн.	2.00	1.55	1.50	1.50	1.45	1.40	1.45	1.40	1.35
Бег 1000м. (м. сек.)	Дев.	5.20	5.10	5.00	5.10	5.00	4.50	5.00	4.50	4.45
	Юн.	5.00	4.55	4.50	4.55	4.50	4.40	4.50	4.40	4.30
Прыжок в высоту (см.)	Дев.	100	105	110	105	110	115	110	115	120
	Юн.	120	125	130	125	130	135	130	135	140
Прыжок в длину с разбега (см.)	Дев.	300	340	360	330	350	380	340	360	385
	Юн.	400	420	450	420	450	460	450	460	480
Лыжи – 3 км. 5 км.	Дев.	19.30	18.30	17.30	18.30	18.00	17.00	17.30	17.00	16.30
	Юн.	28.00	27.00	26.00	27.00	25.00	23.00	25.00	23.30	22.30
Волейбол: передача мяча над собой;	Дев.	14	16	18	16	18	20	18	20	22
	Юн.	16	18	20	18	20	22	20	22	24
передач. мяча в парах через сетку;	Дев.	20	24	28	24	28	32	26	30	34
	Юн.	22	26	30	26	30	34	30	34	38
подачи мяча через сетку (5 попыток)	Дев.	2	3	4	3	4	5	3	4	5
	Юн.	2	3	4	3	4	5	3	4	5
Баскетбол: передача мяча в парах за 30с.	Дев.	32	36	40	36	40	44	40	44	48
	Юн.	36	40	44	40	44	48	44	48	50
штрафной бросок из 10 попыток;	Дев.	2	3	4	3	4	5	4	5	6
	Юн.	3	4	5	4	5	6	5	6	7
сочетание приемов (5 попыток);	Дев.	1	2	3	2	3	4	3	4	5
	Юн.	1	2	3	2	3	4	3	4	5
Лыжи – 3 км. 5 км.	Дев.	20.30	19.30	18.30	19.30	18.30	17.30	18.30	17.30	16.00
	Юн.	28.00	27.00	26.00	27.00	26.00	25.00	26.00	25.00	24.00

**Нормативы  
для обучающихся II – IV курсов.**

Нормативы.	Пол.	II курс			III курс			IV курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Тройной прыжок с места (см.) дев.	Дев.	520	550	570	530	570	590	540	580	600
	Юн.	600	620	640	620	640	670	630	660	680
Подтягивание на перекладине (раз)	Дев.(низ.)	15	17	23	16	19	25	19	25	28
	Юн.(выс.)	4	9	11	9	11	15	11	15	20
Поднимание туловища за мин.	Дев.	27	30	37	30	35	40	32	37	45
	Юн.	35	40	45	40	45	50	42	47	52
Сгибание и разгибание рук.	Дев.	6	8	10	8	10	12	10	12	14
	Юн.	12	14	18	14	18	20	18	20	25
Прыжки через скакалку за 30сек.	Дев.	75	80	85	80	85	90	85	90	95
	Юн.	64	66	68	66	68	70	68	70	75

**Нормативы**  
**уровня физической подготовленности обучающихся.**

№	Контрольные нормативы	Пол.	II курс					III курс					IV курс				
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м. (сек.)	Дев.	9.5	10.0	10.5	11.0	11.2	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0	8.7	9.0	9.5	10.0	10.5
		Юн.	8.5	8.7	9.0	9.5	10.0	8.0	8.5	8.7	9.0	9.5	7.6	8.0	8.5	8.7	9.0
2.	Челночный бег 3x10 м. (сек.)	Дев.	8.2	8.7	9.4	9.6	9.8	8.0	8.5	9.0	9.4	9.6	7.9	8.4	8.9	9.0	9.4
		Юн.	7.3	7.6	7.8	8.0	8.2	7.2	7.4	7.7	7.9	8.0	7.1	7.3	7.6	7.9	8.0
3.	Прыжок в длину с места (см.)	Дев.	205	180	160	155	150	210	185	165	160	155	215	190	170	165	160
		Юн.	230	205	195	190	185	240	210	200	190	185	245	230	210	205	200
4.	Наклон тулов. из пол. стоя (см.)	Дев.	20	16	13	10	8	22	18	15	13	10	23	20	16	14	12
		Юн.	20	14	9	7	5	21	15	11	9	7	22	16	12	10	9

Сумма баллов: 17 – 20 – отлично;  
13 – 16 – хорошо;  
10 – 12 – удовлетворительно.

