

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТВЕРСКОЙ КОЛЛЕДЖ ТРАНСПОРТА И СЕРВИСА»

Рассмотрено на заседании  
методической комиссии  
«18» мая 2018 г.  
Протокол № 9  
Председатель ЦМК  
Струкова Е.А.  
Струкова Е.А.

Утверждаю:  
Директор ГБПОУ «ТКТнС»  
О.М.Бойков  
О.М.Бойков  
«18» мая 2018 г.



ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ЦИКЛА

ФК. 00 Физическая культура

Тверь 2018 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 100116.01 ПАРИКМАХЕР, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 августа 2013 г. № 730 (далее – ФГОС) по профессиям среднего профессионального образования (далее СПО).

Организация - разработчик: ГБПОУ «ТКТиС» 170008 г. Тверь, ул. Озёрная, д.12

Разработчик: Базанов Михаил Александрович – руководитель физвоспитания ГБПОУ «ТКТиС»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ЦИКЛА**

## **ФК.00.Физическая культура**

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

Программа учебного цикла ФК.00 является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии СПО 100116.01 Парикмахер

Программа учебного цикла может быть использована в программах подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессиям укрупненной группы профессий 43.00.00.

**1.2. Место учебного цикла в структуре основной профессиональной образовательной программы:** цикл ФК.00 «Физическая культура» реализуется в рамках ППКРС после завершения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» и является обязательным для освоения.

### **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:

- для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; комплексы упражнений по развитию телосложения;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в профессиональной деятельности и повседневной жизни:

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

### **Требования к результатам обучения специальной медицинской группы**

- уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
- уметь определить уровень собственного здоровья по тестам;
- овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной цикла ФК:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>80</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>40</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>35</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>40</i>
в том числе:	
Самостоятельные занятия обучающихся	<i>14</i>
Внеаудиторная самостоятельная работа. Занятия в спортивных секциях	<i>26</i>
Реферативная работа (для обучающихся, освобождённых от уроков физкультуры)	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	<i>2</i>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### ФК. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ</b>	<b>4</b>	2
<b>Тема 1.1.</b>	<p><b>Основы здорового образа жизни.</b>  Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).  Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека средствами физической культуры.  Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания.  Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни (туризм, его виды и разновидности, занятия в спортивных секциях и группах общефизической подготовки, самостоятельные занятия физическими упражнениями).  Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.  Закаливающие процедуры и особенности их проведения.</p>	2	
	<p><b>Практическая работа:</b> Определение составляющих здорового образа жизни, определение критериев эффективности ЗОЖ.  Приёмы оказания первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями</p>	1	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.</p>	1	
<b>Раздел 2.</b>	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ</b>		3
<b>Тема 2.1.</b>	<p><b>Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью</b>  Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.  Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание»</p>	6  1	

	отстающих в своем развитии мышц и мышечных групп; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.		
	<b>Практические занятия</b> Общеразвивающие упражнения с различными предметами комбинированные эстафеты с использованием различных предметов. -спортивная гимнастика: -подтягивание на высокой перекладине; сгибание рук «в упоре лёжа» -поднимание туловища из «положения лёжа» на гимнастическом мате «руки за головой» -упражнения на гимнастической стенке.  Спортивные игры. Волейбол, баскетбол, минифутбол, эстафета.  Прикладные упражнения: упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).	<b>5</b>  1  1  2  1	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Наблюдения за индивидуальным здоровьем, физической и умственной работоспособностью	2	
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Физическая культура в организации трудовой деятельности человека.</b> Основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Основные физические упражнения и режимы индивидуальных нагрузок для самостоятельных занятий по развитию выносливости. Развитие двигательных качеств. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной	<b>2</b>  1	



	направленности.		
	<b>Практические занятия:</b> Определение зависимости рабочих положений и выполняемых движений (по профилю профессии) с нагрузками в различных группах мышц. Подбор упражнений для тренировки данных групп мышц. Профилированные упражнения с учетом профессиональных особенностей обучающихся.	1	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Составление и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	1	
Тема 2.3.	<b>Лёгкая атлетика</b> Совершенствование техники и тренировка в беге. Эстафетный бег (знакомство). Совершенствование техники прыжка с места.	10 1 1	
	<b>Практические занятия:</b> Специальные и подготовительные упражнения (бег, прыжки, поскоки, многоскоки, приседания, подтягивание, выпады вперед, махи ногами, наклоны, повороты, ходьба и бег по пересеченной местности).	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Проведение самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции. Составление и проведение простейших самостоятельных занятий коррекционными физическими упражнениями дома, в тренажёрном зале, в бассейне	6	
Тема 2.4.	<b>Атлетическая гимнастика</b>	18	
	<b>Практические занятия:</b> Общеразвивающие гимнастические упражнения с элементами вводной силовой подготовки. Упражнения с гантелями, гирями, эспандером, металлическим грифом.	6	
	Упражнения на тренажёрах	4	
	Упражнения на блочных устройствах и станках.	2	
	Круговые тренировки на 4-6 снарядов.	6	
	<i>Дифференцированный зачёт</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Составление и проведение простейших	4	

	самостоятельных занятий коррекционными физическими упражнениями дома, в тренажёрном зале, в бассейне		
<b>Внеаудиторная работа:</b> занятия в спортивных секциях, тренажёрном зале под руководством тренера. Плавание.		26	
<b>Самостоятельная работа обучающихся освобождённых от занятий по состоянию здоровья:</b> Темы реферативной работы: Дневник самоконтроля и измерения объективных показателей физического развития Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Воздействие физических упражнений на сердечно-сосудистую систему Методы тренировки быстроты движений Методы тренировки общей и специальной выносливости Комплекс упражнений, предупреждающих наступающее утомление Здоровье – ведущий фактор безопасности нации Основные факторы здорового образа жизни Показатели здоровья человека			
<b>Всего:</b>		<b>80</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

**Спортивный комплекс:**

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир

**Залы:**

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств, скалодром и др.);
- открытые спортивные площадки: баскетбольная; бадминтонная, для рукопашного боя; волейбольная, теннисная, мини-футбольная, хоккейная;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний;
- гимнастическая площадка с гимнастическим городком и многопролетными гимнастическими снарядами;
- каток, роллердром;
- учебно-методический кабинет, оснащенный техническими средствами обучения, методическим обеспечением и компьютерами, имеющими выход в сеть Интернет, для внеаудиторной работы;
- помещение для хранения спортивного инвентаря и др.

**Примерный перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.**

*Оборудование и инвентарь спортивного зала:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

*Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:*

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брус отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брус уличный, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные

номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

*Стрелковый тир:*

пневматические пистолеты и винтовки, мишени, пули для стрельбы из пневматического оружия, устройство для подачи мишеней, куртки для стрельбы или интерактивный тир.

*Комплект мультимедийного оборудования для проведения методико-практических занятий и презентаций комплексов упражнений:*

- персональный компьютер специальной конфигурации;
- система тестирования и опроса;
- мультимедийный проектор (видеопроектор);
- экран;
- электронные носители, компьютеры для внеаудиторной работы.

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

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

**Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник СПО. - 7-е изд. стер. – М.: Академия, 2020 г. - 320 с.
2. Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура: учебник для общеобраз.учрежд.: базовый уровень. - 9-е изд. - М.: Просвещение, 2019 г. - 225 с.

**Дополнительные источники:**

1. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие.-М.: Изд-во РУДН, 2002. – 165 с.
2. Аппенянский А.И. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме [Текст]: учеб. пособие / А.И. Аппенянский; Российская международная академия туризма. – М. : Советский спорт, 2006. – 196 с. : ил.- (Профессиональное туристское образование).
3. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.
4. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ И.С.Барчуков, А.А.Нестеров; под общ. ред. Н.Н.Маликова. - 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 528 с.
5. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 314, (1) с.: ил.
6. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: Издательство: Гардарики, 2007. - 224 с.
7. Гергель Ю.Г., Шубский А.О. Дзюдо от спорта до самообороны. Учебно-методическое пособие [Текст]/ Ю.Г.Гергель, А.О.Шубский. – М.: - Советский спорт. 2006. – 133 с.: ил.
8. Гимнастика М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.; под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 448 с.
9. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая палка) – М.: Физкультура и спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках).
10. Городнова М.Ю. Методические рекомендации к проведению урока профилактики наркологических заболеваний среди учащихся общеобразовательных учреждений. / Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007. – 44 с.

11. Грецов А.Г. Психологический тренинг в профилактике наркозависимости подростков и молодежи в спорте, образовании, клубной работе./Учебное пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007. – 156 с.
12. Гришина Ю.И. Каждому свою программу. Более 300 упражнений для здоровья и фигуры. СПб.: ООО «Синтез Бук». 2008. 336 с.
13. Основы современного танца / С.С.Поляков. – Изд. 2-е – Ростов н/д: Феникс, 2006. – 80 с.: ил.
14. Полуниин А.И. Спортивно-оздоровительный бег. Рекомендации для тренирующихся самостоятельно. – М.: Советский спорт, 2004. – 112 с.
15. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2010. – 228 с.
16. Сайганова Е.Г. Физическая культура : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2010. – 270 с.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
2. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
4. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

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

### **Критерии оценивания реферативных работ по предмету «Физическая культура»**

**Оценка «5»** ставится в том случае, если в работе обучающегося имеет место:

- наличие и соответствие всех структурных единиц в работе;
- отсутствие ошибок в тексте;
- тема работы раскрыта полностью: глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения; цели и задачи, поставленные в работе, реализованы;
- оригинальный подход и личное отношение к работе.

**Оценка «4»** ставится в том случае, если в работе обучающегося имеет место:

- наличие и соответствие всех структурных единиц в работе;
- отсутствие ошибок в тексте;
- незначительные неточности в раскрытии темы, в реализации целей и задач, поставленных в работе.

**Оценка «3»** ставится в том случае, если в работе обучающегося имеет место:

- если в работе обучающегося отсутствуют полностью или частично структурные единицы, несоответствие структурных единиц;
- основная часть работы раскрыта не полностью;
- имеются ошибки в тексте.

**Оценка «2»** ставится в том случае, если в работе обучающегося имеет место:

- если содержание выполненной работы не соответствует теме реферата;
- отсутствие реферата.

### **Зачетные нормативы (тесты) для оценки физической подготовки обучающихся-девушек**

№ п/п	Виды упражнений	1-й год обучения			2-й год обучения			3-й год обучения		
		Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удов.
1.	Бег 20 м. с высокого старта	3,7	4,0	4,3	3,6	3,8	4,0	3,6	4,8	4,0
2.	Бег 30 м.(сек)	4,8	5,0	5,2	4,6	4,8	5,0	4,6	4,8	5,0
3.	Бег 60 м.(сек)	9,4	9,6	9,8	9,2	9,4	9,6	9,2	9,4	9,6
4.	Бег 100 м.(сек)	16,4	16,6	16,8	16,2	16,4	16,6	16,2	16,4	16,6
5.	Бег 200 м.(сек)	46	50	53	45	48	50	45	48	50
6.	Бег 300 м.(сек)	1,02	1,05	1,08	1,00	1,07	1,12	1,00	1,07	1,12
7.	Бег 400 м. (сек)	1,32	1,40	1,53	1,30	1,36	1,48	1,30	1,36	1,48
8.	Бег 500 м. (сек)	2,05	2,10	2,15	2,03	2,07	2,12	2,03	2,07	2,12
9.	Бег 600 м. (сек)	2,25	2,35	2,45	2,23	2,32	2,40	2,23	2,32	2,40
10.	Бег 800 м. (сек)	3,30	3,40	3,50	3,25	3,35	3,45	3,25	3,35	3,45
11.	Бег 1000 м. (сек)	4,50	5,20	5,30	4,55	5,25	5,35	4,55	5,25	5,35
12.	Челночный бег 10х10м (сек)	10,0	10,5	11,0	9,8	10,0	10,5	9,8	10,0	10,5
13.	Метание гранаты 500 гр. (м)	21,0	18,0	15,0	23,0	21,0	18,0	23,0	21,0	18,0
14.	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы	11	10	9	12	11	10	12	11	10
15.	Метание теннисного мяча	12	10,5	11,0	12,5	11,5	10,5	12,5	11,5	10,5
16.	Прыжки в длину с места (см)	185	175	165	190	185	180	190	185	180
17.	Прыжки через г./скамейку толчком 2-х ног	14	12	10	16	14	12	16	14	12

	(кол-во раз)									
18.	Выпрыгивание вверх на гимнастической стенке толчком от 3-го бруса (кол-во раз)	54	50	46	60	54	50	60	54	50
19.	Подтягивание на низкой перекладине высотой 90 см. (кол-во рз)	14	12	10	16	14	12	16	14	12
20.	Сгибание и разгибание рук в упоре на г/скамье (кол-во раз)	12	10	8	16	14	12	16	14	12
21.	Отпускание и поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	50	45	40	55	50	45	55	50	45
22.	Отпускание и поднимание туловища из положения лежа на спине с г./палкой за головой (кол-во раз)	45	40	35	50	45	40	50	45	40
23.	Жим штанги лежа весом 12 кг. (кол-во раз)	25	20	15						
24.	Жим штанги весом 15 кг. (кол-во раз)				20	25	10	20	25	15
25.	Тяга штанги весом 15 кг. (кол-во раз)	20	25	10	25	20	15	25	20	15
26.	Приседания со штангой весом 20 кг. (кол-во раз)	20	17	15	24	20	18	24	20	18
27.	Поднимание ног до угла 90 <sup>0</sup> из «виса на гимнастической стенке»	8	6	4	10	8	6	10	8	6
28.	Из исх. пол. – «упор присев»	20	18	16	24	20	18	24	20	18

	(расстояние 30 см.) прыжком «упор лежа» (кол-во раз)									
29.	Плавание 25 м. (сек)	34	40	48	32	38	42	32	38	42
30.	Плавание 50 м. (сек)	1,10	1,25	1,30	1,05	1,15	1,25	1,05	1,15	1,25

**Критерии оценки  
выполнения установленных учебных нормативов  
(количественные показатели) и зачетных упражнений по ФК.00  
«Физическая культура»  
Зачетные нормативы (тесты)  
для оценки физической подготовки обучающихся-юношей**

№ пп	виды упражнений	отл	хор	удов
		3,4	3,6	3,8
2	Бег 30м (сек)	4,4	4,5	4,7
3	Бег 60м (сек)	8,4	8,6	8,8
4	Бег 100м (сек)	13,6	14,2	14,8
5	Бег 200м (сек)	30,0	32,0	35,0
6	Бег 300м (сек)	42,0	45,0	50,0
7	Бег 400м (сек)	1,10	1,14	1,17
8	Бег 500м (сек)	1,32	1,47	1,53
9	Бег 600м (сек)	1,56	2,07	2,15
10	Бег 800м (сек)	2,56	3,04	3,12
11	Бег 1000м (сек)	3,54	4,00	4,07
12	Бег 1500м (сек)	5,50	6,08	6,15
13	Бег 2000м (сек)	8,05	8,12	8,25
14	Бег 3000м (сек)	12,0	12,45	13,3
15	Челночный бег 10*10 (сек)	25,3	26,7	28,0
16	Метание гранаты 700г (м)	42,0	40,0	38,0
17	Метание набивного мяча высоты 2 кг. из-за головы (м)	12,0	11,0	10,5
18	Метание теннисного мяча (м)	13,0	13,5	14,0
19	Прыжок в длину с места (см)	245	235	220
20	Прыжки через ч/скамейку толчком 2 <sup>х</sup> ног (кол- во раз)	36	32	28
21	Выпрыгивание вверх на гимн. Стенки толчком от 3 <sup>го</sup> бруса (кол-во раз)	70	64	58
22	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	15	13	10
23	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол- во раз)	40	35	30
24	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	30	27	24



25	Опускание и поднятие туловища из положения лежа на спине , руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	55	50
26	Опускание и поднятие туловища лежа на спине с гимн.палкой за головой (кол-во раз)	45	40	35
27	Жим штанги лежа весом 25кг (кол-во раз)			
28	Жим штанги лежа весом 30кг (кол-во раз)	30	25	20
29	Тяги штанги весом 30кг (кол-во раз)	30	27	25
30	Приседание со штангой весом 30кг (кол-во раз)			
31	Приседание со штангой весом 35кг (кол-во раз)	25	23	20
32	Плавание на дистанцию 25м (сек)	18,0	21,0	24,0
33	Плавание на дистанцию 50м (сек)	48,0	52,0	1,10