**Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждение высшего образования «Университет «Дубна» -**

**Лыткаринский промышленно-гуманитарный колледж**

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора филиала

по учебно-методической работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Аникеева О.Б.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024г.

**Фонд оценочных средств**

по учебной дисциплине

**СГЦ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальности

**09.02.06 Сетевое и системное администрирование**

Квалификация выпускника - **системный администратор**

Форма обучения - очная

Лыткарино, 2024

Составители (разработчики) фонда оценочных средств:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

*подпись*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

*подпись*

Фонд оценочных средств рассмотрен на заседании цикловой методической (предметной) комиссии естественно-научных дисциплин.

Протокол заседания № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2024г.

Председатель цикловой методической (предметной) комиссии Бородина Е.А.. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*подпись*

**I. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Комплект оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения дисциплины СГЦ.03 «**Физическая культура»** основной профессиональной образовательной программы по специальности 09.02.06 **«Сетевое и системное администрирование»**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| **Знать:**  роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;  средства профилактики перенапряжения | Отражение в портфолио роли физической культуры, принципов здорового образа жизни, организации здоровье-сберегающего режима работы и рабочего места, | Портфолио и/или тестирование. |
| **Уметь:**  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 | Соответствие нормативам | Наблюдения в ходе выполнения практических работ;  Сдача нормативов. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Результаты освоения программы**  **(компетенции)** | **Основные показатели  оценки результата** | **Формы и методы контроля и оценки** | **Критерии оценок (шкала оценок)** |
| **Общие компетенции** | | | |
| ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде  ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения  ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях  ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | - соответствие нормативам;  - понимание роли физической культуры, принципов здорового образа жизни, организации здоровье-сберегающего режима работы и рабочего места | выполнение практических работ  сдача нормативов  Тестирование | **Критерий оценки выполнения упражнений**  **Оценка «5»** выставляется студенту, если двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, или показаны результаты соответствующего норматива.  **Оценка «4»** выставляется студенту, если двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений, или показаны результаты соответствующего норматива.  **Оценка «3»** выставляется студенту, если двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению, или показаны результаты соответствующего норматива.  Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, упражнений и комбинированный |

**II. Комплект оценочных материалов для текущего контроля**

***Текущий контроль***осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний. Необходимый теоретический материал излагается на каждом занятии в форме бесед, инструктажей и рекомендаций.

**Критерии оценок**

**Оценка «5»** выставляется студенту, если двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, или показаны результаты соответствующего норматива.

**Оценка «4»** выставляется студенту, если двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений, или показаны результаты соответствующего норматива.

**Оценка «3»** выставляется студенту, если двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению, или показаны результаты соответствующего норматива.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, упражнений и комбинированный

Одним из методов контроля и оценки результатов освоения знаний и умений является выполнение студентами контрольных упражнений. Они выполняются на протяжении всего периода обучения (Таблицы 2,3,4).

**Назначение контрольных упражнений:**

* *развитие умений, знаний и навыков, необходимых в профессиональной, общественной, семейной сферах жизни;*
* *развитие навыков самостоятельной работы и взаимообучения;*
* *исполнение воинской обязанности, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей);*
* *стремление к здоровому образу жизни;*
* *развитие умений и навыков работать в группах (парах, тройках и в команде), способствующих лучшему взаимопониманию и взаимообогащению учащихся.*

**Таблица 2 – Контрольные нормативы I курс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Контрольные***  ***упражнения*** | ***Девушки*** | | | ***Юноши*** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | |
| **Бег – 100м** | 17,2 сек | 17,5 сек | 18,0 сек | 14,6 сек | 15,0 сек | 15,9 сек |
| **Бег – 200м** | 35,0 сек | 40,0 сек | 42,0 сек | 30,0 сек | 33,0 сек | 35,0 сек |
| **Бег – 400м** |  |  |  | 1м 15сек | 1м 20сек | 1м 25сек |
| **Бег – 2000м** | 12м 00сек | 12м 50сек | 14м 00сек |  |  |  |
| **Бег – 3000м** |  |  |  | 13м 30сек | 14м 30сек | 16м 00сек |
| **Прыжки в длину**  **с разбега** | 360см | 350см | 340см | 400см | 390см | 380см |
| **Прыжки в длину**  **с места** | 180см | 170см | 160см | 210см | 205см | 200см |
| **Метание**  **мяча** | 28м | 26м | 24м | 35м | 33м | 31м |
| **Метание гранаты** | 18м | 16м | 14м | 24м | 22м | 20м |
| **Челночный бег 3х10м** | 8,0 сек | 8,5 сек | 8,7 сек | 7,0 сек | 7,5 сек | 7,8 сек |
| **Челночный бег 6х10м** | 17.0 сек | 17,5 сек | 18,0 сек | 15,0 сек | 15,5 сек | 16,0 сек |
| **Челночный бег 10х10м** | 29,0 сек | 29,5 сек | 30,0 сек | 27,0 сек | 27,5 сек | 28,0 сек |
| **БАСКЕТБОЛ** | | | | | | |
| **Броски б/мяча в кольцо:** | | | | | | |
| **- штрафные** | 3 из 5 | 2 из 5 | 1 из 5 | 3 из 5 | 2 из 5 | 1 из 5 |
| **- из-под кольца**  **с отскоком от щита** | 5 из 5 | 4 из 5 | 3 из 5 | 5 из 5 | 4 из 5 | 3 из 5 |
| **- от груди** | 25 из 30 | 20 из 30 | 15 из 30 | 25 из 30 | 20 из 30 | 15 из 30 |
| **- в движении** | 3 из 5 | 2 из 5 | 1 из 5 | 3 из 5 | 2 из 5 | 1 из 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЭЛЕМЕНТЫ ГИМНАСТИКИ, УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ** | | | | | | |
| **Прыжки через скакалку:** | | | | | | |
| **за 10с** | 28 раз | 26 раз | 24 раза | 20 раз | 18 раз | 16 раз |
| **за 30с** | 70 раз | 68 раз | 66 раз | 64 раза | 62 раза | 60 раз |
| **за 1м** | 120 раз | 110 раз | 100 раз | 100 раз | 95 раз | 90 раз |
| **Подтягивание** |  |  |  | 13 раз | 12 раз | 11 раз |
| **Отжимание** | 10раз | 8 раз | 6 раз | 14 раз | 13 раз | 12 раз |
| **Приседания на одной ноге с опорой** | 22 раза | 20 раз | 18 раз | 24 раза | 22 раза | 20 раз |
| **Упражнения на пресс**  **(за 1м)** | 30 раза | 28 раз | 25 раз | 35 раза | 33 раз | 30 раз |
| **ВОЛЕЙБОЛ** | | | | | | |
| **Верхняя**  **передача**  **мяча в парах** | 15 раз | 10 раз | 8 раз | 15 раз | 10 раз | 8 раз |
| **Нижняя**  **передача**  **мяча в парах** | 15 раз | 10 раз | 8 раз | 15 раз | 10 раз | 8 раз |
| **Верхняя**  **передача мяча над собой** | 15 раз | 10 раз | 8 раз | 15 раз | 10 раз | 8 раз |
| **Нижняя**  **передача над собой** | 15 раз | 10 раз | 8 раз | 15 раз | 10 раз | 8 раз |
| **Нижняя**  **подача на точность**  **(зоны 1,5,6)** | 3 из 5 | 2 из 5 | 1 из 5 | 3 из 5 | 2 из 5 | 1 из 5 |
| **Верхняя**  **подача** | 3 из 5 | 2 из 5 | 1 из 5 | 3 из 5 | 2 из 5 | 1 из 5 |

**Таблица 3 – Контрольные нормативы II курс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Контрольные***  ***упражнения*** | ***Девушки*** | | | ***Юноши*** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | |
| **Бег – 100м** | 17,0 сек | 17,3 сек | 17,8 сек | 14,4 сек | 14,8 сек | 15,7 сек |
| **Бег – 200м** | 38,0 сек | 40,0 сек | 42,0 сек | 35,0 сек | 37,0 сек | 39,0 сек |
| **Бег – 400м** |  |  |  | 1м 15сек | 1м 20сек | 1м 25сек |
| **Бег – 2000м** | 11м 30сек | 12м 30сек | 13м 30сек |  |  |  |
| **Бег – 3000м** |  |  |  | 13мин | 14мин | 15мин |
| **Прыжки**  **в длину**  **с разбега** | 365см | 350см | 340см | 410см | 390см | 380см |
| **Прыжки**  **в длину**  **с места** | 185см | 175см | 170см | 210см | 205см | 200см |
| **Метание**  **мяча** | 29м | 27м | 25м | 36м | 33м | 30м |
| **Метание гранаты** | 18м | 16м | 14м | 24м | 22м | 20м |
| **Челночный бег 3х10м** | 7,8 сек | 8,0 сек | 8,3 сек | 6,8 сек | 7,0 сек | 7,3 сек |
| **Челночный бег 6х10м** | 17 сек | 17,5 сек | 18 сек | 15 сек | 15,5 сек | 16 сек |
| **Челночный бег 10х10м** | 29 сек | 29,5 сек | 30 сек | 27 сек | 27,5 сек | 28 сек |
| **БАСКЕТБОЛ** | | | | | | |
| **Броски б/мяча в кольцо:** | | | | | | |
| **- штрафные** | 3 из 5 | 2 из 5 | 1 из 5 | 3 из 5 | 2 из 5 | 1 из 5 |
| **- из-под кольца с отскоком от щита** | 5 из 5 | 4 из 5 | 3 из 5 | 5 из 5 | 4 из 5 | 3 из 5 |
| **- от груди** | 25 из 30 | 20 из 30 | 15 из 30 | 25 из 30 | 20 из 30 | 15 из 30 |
| **- в движении** | 3 из 5 | 2 из 5 | 1 из 5 | 3 из 5 | 2 из 5 | 1 из 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЭЛЕМЕНТЫ ГИМНАСТИКИ, УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ** | | | | | | |
| **Прыжки через скакалку:** | | | | | | |
| **за 10с** | 28 раз | 26 раз | 24 раза | 20 раз | 18 раз | 16 раз |
| **за 30с** | 70 раз | 68 раз | 66 раз | 64 раза | 62 раза | 60 раз |
| **за 1м** | 120 раз | 110 раз | 100 раз | 100 раз | 95 раз | 90 раз |
| **Подтягивание** |  |  |  | 13 раз | 12 раз | 11 раз |
| **Отжимание** | 12 раз | 10 раз | 8 раз | 18 раз | 17 раз | 16 раз |
| **Приседания на одной ноге с опорой** | 22 раза | 20 раз | 18 раз | 24 раза | 22 раза | 20 раз |
| **Упражнения на пресс**  **(за 1м)** | 33 раза | 30 раз | 28 раз | 42 раза | 40 раз | 35 раз |
| **ВОЛЕЙБОЛ** | | | | | | |
| **Верхняя**  **передача**  **мяча в парах** | 20 раз | 15 раз | 10 раз | 20 раз | 15 раз | 10 раз |
| **Нижняя**  **передача**  **мяча в парах** | 20 раз | 15 раз | 10 раз | 20 раз | 15 раз | 10 раз |
| **Верхняя**  **передача**  **мяча**  **над собой** | 20 раз | 15 раз | 10 раз | 20 раз | 15 раз | 10 раз |
| **Нижняя**  **передача над собой** | 20 раз | 15 раз | 10 раз | 20 раз | 15 раз | 10 раз |
| **Нижняя**  **подача на точность**  **(зоны 1,5,6)** | 3 из 5 | 2 из 5 | 1 из 5 | 3 из 5 | 2 из 5 | 1 из 5 |
| **Верхняя**  **подача** | 3 из 5 | 2 из 5 | 1 из 5 | 3 из 5 | 2 из 5 | 1 из 5 |

**Таблица 4 – Контрольные нормативы III курс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Контрольные***  ***упражнения*** | | ***Девушки*** | | | | | | ***Юноши*** | | | | |
| **"5"** | | **"4"** | | **"3"** | | **"5"** | | **"4"** | | **"3"** |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | | | | | | | |
| **Бег - 100м** | | 16,8 сек | | 17,0 сек | | 17,8 сек | | 14,0 сек | | 14,2 сек | | 15,2 сек |
| **Бег - 200м** | | 40 сек | | 42 сек | | 44 сек | | 38 сек | | 40 сек | | 42 сек |
| **Бег - 400м** | |  | |  | |  | | 1м 20сек | | 1м 25сек | | 1м 30сек |
| **Бег - 2000м** | | 11м 20сек | | 12м 30сек | | 13мин | |  | |  | |  |
| **Бег - 3000м** | |  | |  | |  | | 12м 40сек | | 13м 30сек | | 15 мин |
| **Прыжки**  **в длину**  **с разбега** | | 385см | | 350см | | 330см | | 420см | | 400см | | 380см |
| **Прыжки**  **в длину**  **с места** | | 180см | | 175см | | 170см | | 210см | | 205см | | 200см |
| **Метание**  **мяча** | | 30м | | 28м | | 26м | | 37м | | 35м | | 33м |
| **Метание гранаты** | | 21м | | 18м | | 16м | | 34м | | 32м | | 30м |
| **Челночный бег 3х10 м** | | 7,8 сек | | 8,0 сек | | 8,3 сек | | 6,8 сек | | 7,0 сек | | 7,3 сек |
| **Челночный бег 6х10м** | | 17 сек | | 17,5 сек | | 18 сек | | 15 сек | | 15,5 сек | | 16 сек |
| **Челночный бег 10х10 м** | | 29 сек | | 29,5 сек | | 30 сек | | 27 сек | | 27,5 сек | | 28 сек |
| **БАСКЕТБОЛ** | | | | | | | | | | | | |
| **Броски б/мяча в кольцо:** | | | | | | | | | | | | |
| **- штрафные** | | 3 из 5 | | 2 из 5 | | 1 из 5 | | 3 из 5 | | 2 из 5 | | 1 из 5 |
| **- из-под кольца**  **с отскоком от щита** | | 5 из 5 | | 4 из 5 | | 3 из 5 | | 5 из 5 | | 4 из 5 | | 3 из 5 |
| **- от груди** | | 25 из 30 | | 20 из 30 | | 15 из 30 | | 25 из 30 | | 20 из 30 | | 15 из 30 |
| **- в движении** | | 3 из 5 | | 2 из 5 | | 1 из 5 | | 3 из 5 | | 2 из 5 | | 1 из 5 |
| **ЭЛЕМЕНТЫ ГИМНАСТИКИ, УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прыжки через скакалку:** | | | | | | | | | | | | | | |
| **за 10 с** | | 28 раз | | 26 раз | | 24 раза | | 20 раз | | 18 раз | | 16 раз | | |
| **за 30 с** | | 75 раз | | 70 раз | | 65 раз | | 70 раз | | 65 раз | | 60 раз | | |
| **за 1 мин** | | 140 раз | | 130 раз | | 120 раз | | 120 раз | | 110 раз | | 100 раз | | |
| **Подтягивание** | |  | |  | |  | | 14 раз | | 12 раз | | 10 раз | | |
| **Отжимание** | | 13 раз | | 10 раз | | 8 раз | | 25 раз | | 20 раз | | 18 раз | | |
| **Приседания на одной ноге с опорой** | | 22 раза | | 20 раз | | 18 раз | | 24 раза | | 22 раза | | 20 раз | | |
| **Упражнения на пресс**  **(за 1мин)** | | 35 раз | | 30 раз | | 28 раз | | 45 раз | | 40 раз | | 35 раз | | |
| **ВОЛЕЙБОЛ** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Верхняя**  **передача**  **мяча в парах** | | 25 раз | | 20 раз | | 15 раз | | 25 раз | | 20 раз | | 15 раз | | |
| **Нижняя**  **передача**  **мяча в парах** | | 25 раз | | 20 раз | | 15 раз | | 25 раз | | 20 раз | | 15 раз | | |
| **Верхняя передача мяча над собой** | | 25 раз | | 20 раз | | 15 раз | | 25 раз | | 20 раз | | 15 раз | | |
| **Нижняя**  **передача над собой** | | 25 раз | | 20 раз | | 15 раз | | 25 раз | | 20 раз | | 15 раз | | |
| **Нижняя**  **подача на точность**  **(зоны 1,5,6)** | | 4 из 5 | | 3 из 5 | | 2 из 5 | | 4 из 5 | | 3 из 5 | | 2 из 5 | | |
| **Верхняя**  **подача** | | 4 из 5 | | 3 из 5 | | 2 из 5 | | 4 из 5 | | 3 из 5 | | 2 из 5 | | |

**Вопросы для самостоятельной работы**

1. Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.
2. Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность.
3. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.
4. Причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.
5. Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов.
6. Методики самооценки работоспособности, усталости и утомления. Применение средств физической культуры для обеспечения умственной и физической работоспособности.
7. Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек и соблюдение личной гигиены. Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований. Роль семьи в формировании здорового образа жизни.
8. Развитие физических качеств как единый процесс. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы.
9. Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей.
10. Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей.
11. Выносливость и методика её развития. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Выносливость общая и специальная. Средства и методы развития выносливости.
12. Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости.
13. Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Средства, методы и методики развития координационных способностей.
14. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и такти­ка игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним.
15. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья.
16. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья и успешной профессиональной подготовки. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
17. Режим труда и отдыха. Полноценный сон. Сбалансированное питание. Вода и ее значение для организма. Основные факторы оздоровления: дыхательная гимнастика, двигательная активность, психогимнастика др.
18. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Подбор оптимальной индивидуальной нагрузки.
19. Что говорят мифы и легенды о возникновении Олимпийских игр? Олимпийские игры Древней Греции. Когда и где они проходили? Какова их программа?
20. История возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения.
21. Современные Олимпийские игры, их символика и ритуалы. Клятвы спортсменов-олимпийцев и судей. Олимпийские награды.
22. Выдающиеся отечественные спортсмены-олимпийцы, их участие в развитии олимпийского движения в стране и мире. Значение Олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами, его приверженность идеям справедливости и гуманизма.
23. Летние Олимпийские игры в Москве.
24. Всемирные юношеские игры 1998 года. Их девиз и символика, виды состязаний, вошедших в программу игр.
25. Зимние Олимпийские игры в Сочи.
26. Физическое качество – сила. Какими упражнениями его можно развивать?
27. Физическое качество – гибкость. Какими упражнениями его можно развивать?
28. Физическое качество – быстрота. Какими упражнениями его можно развивать?
29. Физическое качество – выносливость. Какими упражнениями его можно развивать?
30. Физическое качество – ловкость (координация). Какими упражнениями его можно развивать?
31. Массаж и его задачи. Основные виды массажа: восстановительный, тонизирующий, гигиенический, лечебный, точечный. Характеристика способов массажа и самомассажа, их применение в зависимости от задач и функционального состояния организма (самочувствия).
32. Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями: выбор места занятий, подбор инвентаря и оборудования, контроль за физической нагрузкой, гигиена тела и одежды.
33. Основные меры по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.
34. Положительное влияние занятий физической культурой на профилактику вредных привычек (курения, алкоголизм, наркомания).
35. Значение физической культуры для всестороннего развития человека. Влияние физических упражнений на функции: сердечнососудистой системы, дыхательной системы, пищеварительной системы.
36. Понятие о рациональном питании. Составные части питания. Режим питания при занятиях физическими упражнениями.
37. Определение здоровья. Современный взгляд на проблему перехода от здоровья к болезни. Роль физкультуры во всестороннем развитии человека. Основные функции и формы физкультуры.
38. Здоровый образ жизни и его составляющие. Закаливание и его виды.
39. Основные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями в свободное от уроков время (секции, туристические походы, лыжные прогулки и т.д.)
40. Нестандартные уроки по физической культуре (спортивно-развлекательные игры, эстафеты, конкурсы). Подготовка и проведение.

***Волейбол***

1. История развития волейбола. Этапы развития волейбола в России.
2. Классификация и анализ техники игры (техника нападения и защиты).
3. Общая и специальная физическая подготовка, как компонент учебно-тренировочных занятий.
4. Волейбол. Цель игры, основные приемы и правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом.
5. Тактика игры. Определение основных понятий. Функции игроков их обязанности и краткая характеристика.
6. Тактика зашиты (индивидуальные, групповые, командные действия) и тактика нападения (без мяча, стойки и перемещения), техника владения мячом в нападении и в защите.

***Баскетбол***

1. Исторические сведения о возникновении баскетбола, этапы развития игры в России.
2. Баскетбол. Цель игры, основные приемы и правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом.
3. Техника перемещений.
4. Техника владения мячом (ловля, передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо)
5. Техника защиты, техника перемещений, техника овладения мячом и противодействия.
6. Тактика нападения и защиты.

***Футбол***

1. Исторические сведения о возникновении футбола, этапы развития игры в России.
2. Футбол. Цель игры, основные приемы и правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом.
3. Как правильно тренироваться. Последовательность проведения разминки в футболе. Для чего нужна разминка? Основные травмы в футболе и оказание первой помощи при них.
4. Способ ударов по мячу, способы остановки мяча. Способы ведения мяча. Их различия и применение в игре. Обманные движения (финты). Применение их в игровых ситуациях.
5. Исторические сведения о возникновении мини-футбола. Правила игры в мини-футбол.
6. Проведение чемпионатов мира по футболу (сроки, система соревнований). Чемпионы мира по футболу и знаменательные победы нашего футбола на международной арене.

***Ритмическая гимнастика***

1. Характеристика ритмической гимнастики, ее место и значение в оздоровительной физкультуре. Режим и питание учащегося при занятиях ритмической гимнастикой.
2. Влияние ритмической гимнастики на эмоциональное состояние, опорно-двигательный аппарат, на органы пищеварения, на сердечнососудистую систему.

3. Методы контроля над функциональным состоянием организма во время занятий ритмической гимнастикой. Основные способы самоконтроля за физической нагрузкой при занятиях ритмической гимнастикой. Что понимается под правильной осанкой, характеристика упражнений для профилактики нарушения осанки.

1. Основные принципы методики обучения при самостоятельных занятиях ритмической гимнастикой.
2. Предупреждение спортивного травматизма на занятиях ритмической гимнастикой.
3. Разработка комплекса упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса и груди, мышц живота (пресс), мышц спины, нижних конечностей и больших ягодичных мышц.

**1 КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ:**

1. Стоя, широко разведите  руки и поднимите  их над головой — вдох,  опустите  руки — выдох.  Повторить 10 раз.
2. Руки развести в стороны. Поднять согнутую ногу и противоположной рукой коснуться колена. Потом — другой ногой. Повторить 10 раз.
3. Поднять руки вверх. Присесть, согнув поясницу и бросив руки вниз. Повторить 10 раз.
4. Наклонить туловище  вперед параллельно полу. Затем  правой рукой прикоснуться к  пальцам  левой ноги, а  левую руку, за спиной,  поднять вверх, ноги  не сгибать в коленях. То же  сделать другой рукой. Повторить 10 раз.
5. Поднимите  руки вверх, затем опустите их вниз и  отведите  назад до отказа. Повторить 10 раз.
6. Положить пальцы рук на плечи. Вращать локтями вперед и назад по 10 раз.
7. Лечь на спину. Медленно поднять ноги вертикально, затем медленно опустить,  не касаясь пола. В этом положении  подержать ноги 3 секунды. Повторить 5 раз.
8. Лежа на спине, согните  ноги в коленях и наклоните их  до пола  вправо —  влево. Повторить 10 раз.
9. Из положения,  лежа на спине —  сесть,  наклонить  туловище вперёд и коснуться руками  пальцев ног. Повторить 10 раз.
10. Лежа на спине,  поднять ноги, кисти рук поддерживают поясницу. Вращать ногами как при езде на велосипеде (20 вращений).
11. Бег на месте в течение 1 минуты, но следите за самочувствием.

**2 КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ:**

1. Руки к плечам, ноги на ширине плеч. Поднимая руки вверх,  посмотреть на кисти – сделать вдох, вернуться в и.п. делая выдох. Выполнить 4-5 раз.

2. Руки поднять вперёд и поднимаясь на носках сделать вдох, руки опустить и отвести назад, наклоняясь вперёд, задержаться на 4-8 секунд – выдох.

3. Руки на поясе, ноги вместе, делаем наклон влево, правую руку сгибаем над головой, кисть положить на затылок – вдох, вернуться в  и.п. —  выдох. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

4. Ноги на ширине плеч, правую руку поднять, левая опущена. Делать круговые движения руками вперёд, назад. Дыхание равномерное. Выполнять упражнение без напряжения, 5-7 раз.

5. Руки в стороны, приседая на носках, колени врозь – вдох, вставая – выдох. Присесть 10-12 раз. Пожилым людям выполнять 2-3 раза.

6. Ноги на ширину плеч, руки к плечам – на выдохе делать движения руками, как при плавании стилем брасс — 5-6 раз.

7. Руки поднять в стороны, одну ногу отводить в сторону – вдох, возвращаясь в и.п. – выдох. Упражнение выполняется  расслабленно — 6-8 раз каждой ногой.

8. Лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища. Делать движения ногами, как при езде на велосипеде — 16-20 раз.

9. Лечь на спину, руки выпрямить над головой. Приподнять ноги на 10-15см от пола и держать 4-6 секунд – выдох, вернуться в и.п. – вдох, выполните 4-7 раз.

10. Только для мужчин! Сесть на пол, руки сзади на полу. Опереться на кисти и стопы, поднять таз и держать 4-5 секунд – вдох, вернуться в и.п. – выдох, повторить 4-7 раз.

11. Руки на поясе. Сначала обычная ходьба, затем ходьба с пятки на носок. Затем, на каждый шаг делать махи руками влево, вправо в течение 1 минуты..

12. Делать махи одной ногой и руками вперёд-назад — 10-14 раз каждой ногой. Дыхание произвольное.

13. Ноги вместе, руки на поясе. Выполнять невысокие прыжки, изменяя положение ног: вперёд, назад, в стороны – в течение 30-95 секунд. Дыхание произвольное.

14. Закончить утреннюю гимнастику 2-3 минутной ходьбой с глубоким дыханием, делая  акцент на полном выдохе.

**3 КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ:**

1. Круговые вращения головы. И.П.- ноги на ширине плеч, руки на поясе;

1-4- вращение головы влево;

5-8- вращение головы вправо.

2. Наклоны головы вперед- назад, влево – вправо. И.П.- ноги на ширине плеч, руки на поясе;

1- вперед;

2- назад;

3- влево;

4- вправо.

3. Перенос тяжести с пятки на носок с поднятием рук. И.П.- ноги на ширине плеч, руки на поясе;

1- перекат с пятки на носок, руки поднять вверх;

2- И.П.;

3-4 – повторить

4. Рывки руками с поворотом корпуса. И.П.- ноги на ширине плеч, руки перед грудью;

1-2- рывки руками перед грудью;

3-4- поворот влево;

5-6- рывки руками перед грудью;

7-8- поворот вправо

5. Круговые вращения локтевого и плечевого сустава. И.П.- ноги на ширине плеч, руки перед собой на уровне плеч;

1-4- круговые вращения вперед локтевым суставом;

5-8- круговые вращения вперед плечевым суставом;

1-8- то же назад.

6. Наклоны туловища вперед- назад, влево – вправо. И.П.- ноги на ширине плеч, руки на поясе;

1- наклон вперед;

2- наклон назад;

3- наклон влево;

4- наклон вправо.

7. «Мельница». И.П.- ноги в широкой стойке, руки на уровне плеч, корпус относительно пола под углом 90о (наклон);

1- коснуться правой рукой носка левой ноги;

2- коснуться левой рукой носка правой ноги;

3-4- повторить.

8. Рывки руками. И.П.- ноги на ширине плеч, левая рука вверху, правая рука внизу;

1-2- рывки левой рукой;

3-4- рывки правой рукой.

9. Приседания. И.П.- ноги на ширине плеч, руки в замке перед грудью;

1- присесть, вытянуть руки в замке перед собой;

2- И.П.;

3-4- повторить.

10. Прыжки на месте. И.П.- ноги вместе, руки на поясе;

1-4- прыжки на левой ноге;

5-8- прыжки на правой ноге;

9-12- прыжки на двух ногах.

**4 КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ:**

1. Ходьба на месте или с передвижением с размашистыми движениями рук, сжимая и разжимая пальцы. Длительность 1 минута.
2. Стоя, ноги на ширине плеч. Левую руку через сторону вверх, правую за спину, прогнуться и потянуться, вдох; вернуться в исходное положение, выдох. Повторить, сменив положение рук. Темп средний.
3. Стоя подниматься на носки, руки поднять через стороны вверх, прогнуться - вдох; вернуться в исходное положение - выдох. 4. Стоя, ноги врозь, левую руку вверх правую на пояс; пружинящий наклон вправо; повторить то же в другую сторону. Дыхание равномерное, темп средний.
4. Стоя, мах левой ногой назад, руки махом вперед, кисти расслаблены - вдох; исходное положение - выдох; повторить то же с правой ноги.
5. Стоя подняться на носки, руки в стороны - вдох; выпад правой ногой, наклон вперед, руками коснуться пола - выдох; исходное положение - вдох; то же с левой ноги. Темп средний.
6. Сидя на полу, руки к плечам. Три пружинящих наклона вперед, взявшись руками за голени - выдох; выпрямится, руки к плечам - вдох. Наклоны постепенно увеличивать. Ноги не сгибать. Поднимая туловище, расправьте плечи. Темп средний.
7. Исходное положение - упор сидя сзади. Прогибаясь перейти в упор лежа сзади, согнуть правую ногу вперед; повторить то же, сгибая левую ногу. Носки ног оттягивать. Дыхание произвольное.
8. Исходное положение - упор стоя на коленях. Наклоняя голову вперед и поднимая правое колено, выгнуть спину; исходное положение; выпрямить правую ногу назад и прогнуться; исходное положение. То же с другой ноги.
9. Исходное положение - стойка на коленях. Руки вперед, вверх, в стороны, прогнуться с поворотом туловища направо - вдох; поворачиваясь прямо и садясь на пятки, наклон вперед, руки назад - выдох; исходное положение. То же, делая поворот в другую сторону. Темп медленный.
10. Стойка ноги врозь, руки вперед, пальцы переплетены. Поворот туловища влево - вдох; исходное положение - выдох; наклон назад, руки за голову -вдох; исходное положение - выдох. То же в другую сторону. Темп средний.
11. Стоя, руки на поясе. Прыжки поочередно на правой и левой ноге. Дыхание произвольное. Темп средний.
12. Бег на месте или с передвижением. Дыхание равномерное. Темп средний. Продолжительность 40 - 50 секунд. Переход на ходьбу с высоким подниманием бедра 20 с или более.
13. Стоя ноги врозь, руки на поясе, руки вперед. Поднимаясь на носки, локти назад, прогнуться - вдох; исходное положение - выдох.
14. **КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ:**
15. Ходьба с размашистыми движениями рук в ускоряющемся темпе. Длительность 1 мин.
16. Стойка ноги врозь, пальцы рук переплетены. Поворачивая ладони наружу, руки вверх, подняться на носки - вдох; разъединяя кисти, руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение – выдох.
17. Бег (15 - 20 с) с замедлением и переходом на ходьбу.
18. Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - поворот туловища влево, руки в стороны; 2 - 3 - пружинящий наклон назад; вдох; 4 - исходное положение; выдох; 5 - 8 - то же с поворотом вправо. Темп средний.
19. Лежа на спине, руки в стороны. Поднять правую ногу, опустить ногу вправо до касания пола; поднять ногу; исходное положение. То же левой ногой, опуская ее влево. Дыхание равномерное, темп медленный.
20. Исходное положение - стать на колени и затем сесть на пятки с наклоном вперед, ладони на полу. 1 - 3 - скользя грудью над полом, вначале сгибая, а затем выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах - вдох; 4 - сгибая ноги, быстро вернуться в исходное положение - выдох. Темп медленный.
21. Лежа на спине, руки в стороны. Ноги согнуть и, взявшись за середину голени, прижать колени к груди, голову наклонить к коленям - выдох; вернуться в исходное положение - вдох. Темп медленный.
22. Сидя ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед, правой рукой коснуться носка левой ноги, левую ногу назад - выдох; исходное положение - вдох; повторить то же - к правой ноге. Темп средний.
23. Исходное положение - упор стоя на коленях. Разгибая левую ногу и поднимая ее назад, согнуть руки и коснуться грудью пола - вдох; отжимаясь, вернуться в исходное положение - выдох; повторить то же, поднимая правую ногу. Руки в упоре на ширине плеч. Темп средний. Исходное положение - упор присев. 1 - толчком ног, упор лежа; 2 - упор лежа, ноги врозь; 3 - упор лежа, ноги вместе; 4 - толчком ног, упор присев. Дыхание произвольное. Темп медленный.
24. Исходное положение - упор присев. Выпрямиться. мах левой ногой назад, руки в стороны - вдох; упор присев - выдох; то же махом правой ноги. Темп средний.
25. Бег на месте с переходом на ходьбу. Дыхание равномерное, темп средний.
26. Стоя, руки за спину. 1 - прыжком ноги врозь; 2 - прыжком вернуться в исходное положение; 3 - 4 - прыжки на двух ногах. Дыхание произвольное. Продолжительность от 20 с.
27. Стойка ноги врозь. Руки вверх, прогнуться - вдох; пружинящий наклон вперед, руки в стороны - выдох. Темп средний.
28. Ходьба на месте, темп средний, 30 - 40 секунд.

**6 КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ:**

1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Отводить локти назад, делая вдох, и расслабляться на выдохе.

2. Стоя, ноги вместе, руки опущены. С шагом ноги в сторону поднять руки к плечам, затем вернуться в исходное положение. Темп средний.

3. Стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая опущена. Выполнять махи руками попеременно.

4. Стоя, руки опущены. Делая вдох, поднять руки через стороны вверх, на выдохе опустить. Темп средний.

5. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, постепенно ускоряя и замедляя темп.

6. Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоняться (выдох), доставая руками носки ног. Темп средний.

7. Стоя, ноги вместе, руки согнуты перед грудью. Рывковые движения согнутыми руками на два счета и прямыми на два счета. Темп средний.

8. Стоя, ноги вместе, руки опущены. Попеременно поднимать руки вверх - вдох, опускать - выдох. Темп медленный.

9. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. По 3 боковых наклона туловища, вернуться в исходное положение. Темп средний.

10. Стоя, ноги на ширине ступни, руки опущены. Выполнять пружинящие полуприседания с маховыми движениями рук вперед - назад. Темп средний.

11. Спокойная ходьба с расслаблением ( встряхиванием рук, ног поочередно) в течение 15 - 20 секунд.

12. При ходьбе попеременно поднимать руки вверх - вдох, опуская - выдох. Темп медленный.

**7 КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ:**

1. Исходное положение - сидя на стуле, ноги согнуты, руки на коленях. Отводить руку в сторону, делая вдох, положить руку на колени - выдох.

2. Исходное положение - то же. Сгибать ноги в коленях. По 4 - 6 раз каждой ногой.

3. Сидя, ноги выпрямить, руки опустить. Попеременно отводить руку и ногу в сторону на вдохе, возвращаться в исходное положение на выдохе.

4. Стоя, ноги на ширине ступни, руки к плечам. Вращение в плечевых суставах вперед и назад.

5. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Попеременно отводить руку в сторону с поворотом туловища и на выдохе ставить руку на пояс. Темп медленный.

6. Стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе. Приседать на выдохе, руки вперед, при подъеме - вдох. Темп средний.

7. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, в среднем темпе, 15 - 30с.

8. Стоя, ноги врозь, руки опущены. Поднять кисти к плечам, делая вдох, опустить на выдохе, расслабиться.

9. Стоя, ноги вместе, одна рука вверху, другая опущена. Маховые движения руками со сменой положения рук на 2 счета. Темп средний.

10. Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Вращение туловища в медленном темпе по 6 раз в одну и другую сторону.

11. Сидя на стуле, ноги выпрямить, руки на коленях. Попеременно сгибать и разгибать стопы и кисти в среднем темпе.

12. Приподнять плечи, делая вдох, опустить плечи на выдохе, расслабиться.

**8 КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ:**

1. Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, руки на коленях. Приподнять плечи - вдох, опустить - выдох, расслабиться. Дыхание спокойное, неглубокое. Повторить 3 - 6 раз.

2. Сидя на стуле, руки на коленях. Сжимать кисти рук, одновременно поднимая носки на себя. Темп средний, 8 -10 раз.

3. Исходное положение - то же. поочередно отводить выпрямляющуюся руку и возвращать в исходное положение. Темп медленный. По 3 - 4 раза каждой рукой.

4. Сидя на стуле, согнув ноги, держаться руками за спинку стула сзади. поочередно разгибать ноги, стопы скользят по полу. Темп средний, 4 раза каждой ногой.

5. Сидя на стуле. Поднять прямую руку вверх - вдох, опустить - выдох. Темп медленный, по 3 раза каждой рукой.

6. Исходное положение - то же. Повороты туловища с разведением рук. В медленном темпе по 3 - 4 раза в каждую сторону.

7. Стоя боком к стулу, одна рука сверху на спинке. Выполнять маховые движения противоположной рукой и ногой вперед и назад. Махи выполнять свободно без напряжения. Повторять по 4 - 6 раз каждой рукой и ногой.

8. Встать на расстоянии длины вытянутых рук от стула и, опираясь на спинку, медленно приседать - выдох, подняться - вдох. 4 - 6 раз.

9. Сидя на стуле, руки на коленях. Выполнять круговые движения ногой, касаясь носком пола. По 4 - 8 раз каждой ногой.

10. Исходное положение - то же. Попеременно поднимать руки вверх - вдох, опускать - выдох. По 3 - 5 раз каждой рукой.

11. Исходное положение - то же. Попеременное сведение и разведение пяток и носков стоп на 4 счета. Дыхание произвольное. Повторить 8 - 12 раз.

12. Сидя, ноги выпрямить, руки опустить. Откинувшись на спинку стула, закрыть глаза, расслабиться - 5 - 10 секунд.

**Мониторинг уровня физической подготовленности студентов**

Определение уровня физической подготовленности проводится с целью повышения эффективности физической подготовки и оздоровления студентов (Таблица 5).

С этой целью:

* Проводится анкетирование для определения уровня информированности студентов

по основам здорового образа жизни,

* мониторинг проводится в начале учебного года и в конце каждого семестра во всех учебных группах со студентами основной медицинской группы,
* мониторинг проводится не только с целью выявления уровня подготовленности студентов, но и для определения динамики их физической подготовленности за определённый период времени,
* результаты мониторинга ложатся в основу аттестации студентов по уровню средней суммарной оценки в баллах в конце каждого семестра (на каждом курсе определяется свой средний балл) (Таблица 6),
* данные, полученные в результате проведения мониторинга, ложатся в основу аналитического отчёта, формируют стратегию принятия решений по эффективности проведения занятий по физической культуре.

При проведении тестирования необходимо создание единых условий для всех студентов колледжа. Тестирование проводится в конце каждого семестра и служит формой текущего контроля физического состояния студентов.

**Вопросы для определения уровня информированности студентов**

**по основам здорового образа жизни.**

**АНКЕТА**

**1.Главные принципы рационального питания – это:**

А - энергетическое равновесие

Б - высокое потребление сахара

В - сбалансированное питание

Г - режим питания

**2.Отрицательно влияет на здоровье избыточное употребление:**

А - фруктов

Б - соли

В - молока и молочных продуктов

Г - сахара

**3.К расстройству обмена веществ в организме приводит недостаток:**

А - алкоголя

Б - витаминов

В - микроэлементов

**4.Наиболее полезный способ приготовления продуктов:**

А - жарение

Б - варка на пару

В - в микроволновой печи

**5.Личная гигиена необходима:**

А - для сохранения и укрепления здоровья

Б - для повышения аппетита

В - для предотвращения заболеваний

**6.Перед сном целесообразна:**

А - прогулка на свежем воздухе

Б - активная физическая деятельность

В - принятие алкоголя

**7.Воздушные ванны бывают:**

А - тепловыми, прохладными, холодными

Б - ультрафиолетовыми

**8.Закаливание правильно проводить:**

А - в тени озелененных участков

Б - на ярком солнце

**9.Ваше свободное время должны организовывать:**

А - родители

Б - воспитатели

В - сами при содействии администрации учебного заведения

Г - сами вместе с друзьями

**10.Факторы, благоприятно влияющие на твою физическую активность:**

А - правильное чередование труда и отдыха

Б - учебные перегрузки

В - вредные привычки

Г - разумный (здоровый) стиль жизни

**11. Факторы, неблагоприятно влияющие на твою физическую активность:**

А - рациональный режим дня

Б - неблагоприятный психологический климат в семье и группе

В - разнообразные формы физической культуры и спорта

**12.Физическая активность это:**

А – интенсивные спортивные тренировки

Б – регулярные, умеренные физические нагрузки

В – длительное (более двух часов) время препровождение за компьютером или

телевизором

Г – сон более 8 часов

**13.Факторы, влияющие на здоровье:**

А - вредные привычки

Б - окружающая среда

В - физическая активность

Г - пол

Д - все ответы верны

**14.Для сохранения здоровья важно:**

А - не употреблять наркотические вещества

Б - начинать сексуальную жизнь в подростковом возрасте

В - рационально и правильно питаться

Г - не злоупотреблять алкоголем

**15.Укреплению здоровья способствуют:**

А - отказ от курения

Б - гиподинамия

В - соблюдение личной гигиены

**16.Одним из условий здоровой семьи является:**

А - рождение здорового потомства

Б - здоровье обоих родителей

**17.Курение влияет на твое здоровье:**

А - отрицательно

Б - положительно

В - не оказывает никакого воздействия

**18.Курением Ты можешь причинить вред:**

А - только себе

Б - себе и окружающим

В - никому

**19.Никотин:**

А - ухудшает память

Б - повышает работоспособность

В - оба ответа верны

**20.Преимущества некурящих людей:**

А - сохранение собственного здоровья и здоровья всей семьи

Б - сохранение работоспособности

В - привлекательная внешность

Г - все ответы верны

**Таблица 5 - Тестовые испытания по оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей студентов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Уровень физической подготовленности** | | | | | | | | | | | |
| **высокий** | | **выше среднего** | | **средний** | | | **ниже среднего** | | **низкий** | | |
| **5 баллов** | | **4 балла** | | **3 балла** | | | **2 балла** | | **1 балл** | | |
| ***Тест «Наклон, вперед сидя» (измерение активной гибкости позвоночника, тазобедренных суставов и эластичности мышц); (см).*** | | | | | | | | | | | | | |
| **Юноши** | **I-курс** | | 15 и выше | | 13 | | 10 | | | 8 | | 6 и ниже | |
| **II-курс** | | 16 и выше | | 14 | | 12 | | | 10 | | 6 и ниже | |
| **III-курс** | | 18 и выше | | 16 | | 15 | | | 12 | | 8 и ниже | |
| ***Девушки*** | **I-курс** | | 18 и выше | | 16 | | 14 | | | 12 | | 9 и ниже | |
| **II-курс** | | 18 и выше | | 16 | | 14 | | | 12 | | 9 и ниже | |
| **III-курс** | | 20 и выше | | 18 | | 15 | | | 12 | | 9 и ниже | |
| ***Тест «Подъем туловища за 30 сек.» (измерение скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища); (количество раз).*** | | | | | | | | | | | | | |
| **Юноши** | **I-курс** | | 32 | | 30 | | 27 | | | 25 | | 22 | |
| **II-курс** | | 33 | | 31 | | 28 | | | 26 | | 23 | |
| **III-курс** | | 34 | | 32 | | 30 | | | 27 | | 24 | |
| **Девушки** | **I-курс** | | 28 | | 25 | | 22 | | | 18 | | 16 | |
| **II-курс** | | 29 | | 27 | | 24 | | | 21 | | 18 | |
| **III-курс** | | 30 | | 28 | | 25 | | | 22 | | 20 | |
| ***Тест «Прыжок в длину с места» (для измерения динамической силы мышц нижних конечностей); (м).*** | | | | | | | | | | | | | |
| **Юноши** | **I-курс** | | 2.60 | | 2.35 | | 2.15 | | | 2.00 | | 1.80 | |
| **II-курс** | | 2.65 | | 2.40 | | 2.20 | | | 2.05 | | 1.85 | |
| **III-курс** | | 2.70 | | 2.50 | | 2.25 | | | 2.10 | | 1.90 | |
| **Девушки** | **I-курс** | | 2.00 | | 1.85 | | 1.65 | | | 1.55 | | 1.45 | |
| **II-курс** | | 2.10 | | 1.90 | | 1.75 | | | 1.65 | | 1.50 | |
| **III-курс** | | 2.20 | | 2.00 | | 1.85 | | | 1.70 | | 1.55 | |
| ***Тест «Подтягивание в висе на перекладине» (количество раз).*** | | | | | | | | | | | | | |
| **Юноши** | **I-курс** | | 14 | | 10 | | 7 | | | 4 | | 2 | |
| **II-курс** | | 16 | | 12 | | 8 | | | 5 | | 2 | |
| **III-курс** | | 18 | | 14 | | 10 | | | 6 | | 3 | |
| **Девушки** | **I-курс** | | - | | - | | - | | | - | | - | |
| **II-курс** | | - | | - | | - | | | - | | - | |
| **III-курс** | | - | | - | | - | | | - | | - | |
| ***Тест «Бросок набивного мяча весом 2кг(1,5кг.) вперед из-за головы» (м).*** | | | | | | | | | | | | | |
| **Юноши** | **I-курс** | 7.50 | | | 7.20 | | | 6.80 | | 6.00 | | | 5.00 |
| **II-курс** | 8.00 | | | 7.50 | | | 7.00 | | 6.20 | | | 5.20 |
| **III-курс** | 8.50 | | | 7.80 | | | 7.20 | | 6.40 | | | 5.40 |
| **Девушки** | **I-курс** | 6.60 | | | 6.20 | | | 5.60 | | 4.90 | | | 4.20 |
| **II-курс** | 8.00 | | | 7.50 | | | 7.00 | | 6.20 | | | 5.20 |
| **III-курс** | 8.50 | | | 7.80 | | | 7.20 | | 6.40 | | | 5.40 |
| ***Тест «Челночный бег 3х10 м» (сек).*** | | | | | | | | | | | | | |
| **Юноши** | **I-курс** | 7.5 и быстр. | | | 7.8-7.5 | | | 8.6-7.8 | | 8.9-8.7 | | | 9.0 и медл. |
| **II-курс** | 7.1 и быстр. | | | 7.4-7.1 | | | 8.2-7.4 | | 8.5-8.3 | | | 8.6 и медл. |
| **III-курс** | 6.6 и быстр. | | | 6.9-6.6 | | | 7.7-6.9 | | 8.0-7.8 | | | 8.1 и медл. |
| **Девушки** | **I-курс** | 8.2 и быстр. | | | 8.7-8.3 | | | 9.2-8.8 | | 9.7-9.3 | | | 9.8 и медл. |
| **II-курс** | 8.0 и быстр. | | | 8.5-8.1 | | | 9.0-8.6 | | 9.5-9.1 | | | 9.6 и медл. |
| **III-курс** | 7.8 и быстр. | | | 8.2-7.9 | | | 8.7-8.3 | | 9.3-8.8 | | | 9.4 и медл. |
| ***Тест «Прыжки через скакалку за 1минуту».*** | | | | | | | | | | | | | |
| **Юноши** | **I-курс** | 160 | | | 140 | | | 120 | | 90 | | | 70 |
| **II-курс** | 170 | | | 150 | | | 130 | | 100 | | | 80 |
| **III-курс** | 180 | | | 160 | | | 140 | | 110 | | | 90 |
| **Девушки** | **I-курс** | 160 | | | 140 | | | 120 | | 90 | | | 70 |
| **II-курс** | 170 | | | 150 | | | 130 | | 100 | | | 80 |
| **III-курс** | 180 | | | 160 | | | 140 | | 110 | | | 90 |
| ***Тест «Бег 1000метров» (сек).*** | | | | | | | | | | | | | |
| **Юноши** | **I-курс** | 3.30 | | | 3.45 | | | 4.10 | | 4.25 | | | 4.40 |
| **II-курс** | 3.25 | | | 3.40 | | | 4.00 | | 4.20 | | | 4.35 |
| **III-курс** | 3.20 | | | 3.35 | | | 3.50 | | 4.10 | | | 4.30 |
| **Девушки** | **I-курс** | 4.30 | | | 4.50 | | | 5.30 | | 6.00 | | | 6.50 |
| **II-курс** | 4.15 | | | 4.35 | | | 5.20 | | 5.50 | | | 6.40 |
| **III-курс** | 4.00 | | | 4.20 | | | 5.00 | | 5.40 | | | 6.30 |
| ***Тест «Бег 2000 девушки (3000 юноши) метров» (мин).*** | | | | | | | | | | | | | |
| **Юноши** | **I-курс** | 12.20 | | | 13.30 | | | 14.30 | | 16.30 | | | 18.00 |
| **II-курс** | 12.00 | | | 13.00 | | | 14.00 | | 15.50 | | | 17.00 |
| **III-курс** | 11.30 | | | 12.20 | | | 13.20 | | 15.00 | | | 16.00 |
| **Девушки** | **I-курс** | 11.15 | | | 12.00 | | | 13.00 | | 14.00 | | | 15.00 |
| **II-курс** | 11.00 | | | 11.40 | | | 12.30 | | 13.30 | | | 14.30 |
| **III-курс** | 10.45 | | | 11.15 | | | 12.00 | | 13.00 | | | 14.00 |

*Примечание:* в приведённой таблице 5 возможны изменения в подборе тестов, в зависимости от времени года и условий проведения тестирования

**Таблица 6 - Средняя оценка результатов проведения тестирования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка тестов общей физической подготовленности студентов** | ***«Удовлетворительно»*** | ***«Хорошо»*** | ***«Отлично»*** |
| **Средняя оценка тестов в баллах** | **2,0** | **3,0** | **3,5** |

**III. Комплект материалов для промежуточной аттестации**

Промежуточный контроль освоения дисциплины предполагает сдачу контрольных нормативов (представлены в таблице 7).

Студент, не выполнивший один из нормативов, получает общую неудовлетворительную оценку. В случае если студент имеет основную медицинскую группу, но по объективным причинам (медицинская справка о временной нетрудоспособности) не может вместе с остальными сдать один из учебных нормативов программы, разрешается выставить ему оценку за технику выполнения данного упражнения, либо заменить упражнением из другого раздела программы.

**Таблица 7 - Нормативы дифференцированного зачёта по предмету «Физическая культура»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***III курс*** | |
| ***нормативы*** | ***оценка*** |
| ***Юноши*** | | |
| Бег 100м (сек) | 14,0-14,2-15,2 | «5» «4» «3» |
| Бег 3000м (сек) | 12,40-13,30-15,0 | «5» «4» «3» |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 14-12-10 | «5» «4» «3» |
| ***Девушки*** | | |
| Бег 100м (сек) | 16,8-17,0-17,8 | «5» «4» «3» |
| Бег 2000м (сек) | 11,20-12,30-13,0 | «5» «4» «3» |
| Поднимание туловища из положения, лёжа на спине,  руки за головой за 1мин (кол-во раз) | 35-32-30 | «5» «4» «3» |

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Реализация требований Всероссийского физкультурно-спортивного**

**комплекса (ВФСК)**

ВФСК предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами студентов колледжа установленных нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия ВФСК (далее - нормативы).

***Цели и задачи ВФСК***

**Цели:**

* повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья,
* гармоничное и всестороннее развитие личности,
* воспитание патриотизма
* обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания.

**Задачи:**

* увеличение числа студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
* повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни;
* формирование у студентов осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
* повышение общего уровня знаний студентов о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
* модернизация системы физического воспитания и системы развития массового студенческого спорта в колледже.

***Структура и содержание ВФСК в Колледже университета «Дубна»***

* пятая ступень - от 16 до 17 лет - студенты I и II - курсов;
* шестая ступень - от 18 до 29 лет – студентов III и IV - курсов;

Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса предусматривает:

* виды испытаний (тесты) и нормативы;
* требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
* рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативы включают в себя:

* виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;
* нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

* испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;
* испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;
* испытания (тесты) по определению уровня развития силы;
* испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

* испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;
* испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;
* испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

Студенты, выполнившие нормативы, овладевшие знаниями и умениями определенных ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, награждаются соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

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

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

Рекомендации к недельному двигательному режиму предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья студентов.

**Нормы ГТО**

**V ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет)**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Бронз.**  **знак** | **Серебр.**  **знак** | **Зол.**  **знак** | **Бронз.**  **знак** | **Серебр.**  **знак** | **Зол.**  **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 |

Приложение

к государственным требованиям

к уровню физической подготовленности

населения при выполнении нормативов

Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

**ВИДЫ**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) И ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ)**

**ПО ВЫБОРУ**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование физического качества умения или навыка | Виды испытаний (тесты) |
| Скоростные  возможности | 1. Челночный бег 3 Х 10 м (с)  2. Бег на 30 м (с)  3. Бег на 60 м (с)  4. Бег на 100 м (с) |
| Сила | 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)  2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)  3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью  (количество раз)  5. Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула (количество раз)  6. Рывок гири 16 кг (количество раз) |
| Выносливость | 1. Бег на 1 км (мин, с)  2. Бег на 1,5 км (мин, с)  3. Бег на 2 км (мин, с)  4. Бег на 3 км (мин, с)  5. Смешанное передвижение на 1 км (без учета времени)  6. Смешанное передвижение на 2 км (без учета времени)  7. Смешанное передвижение на 3 км (без учета времени)  8. Смешанное передвижение на 4 км (без учета времени)  9. Скандинавская ходьба 2 км (без учета времени)  10. Скандинавская ходьба 3 км (без учета времени)  11. Скандинавская ходьба 4 км (без учета времени) |
| Гибкость | 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  (достать пальцами голеностопные суставы)  2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  (достать пол ладонями)  3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  (касание пола пальцами рук)  4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на  гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см) |
| Прикладные навыки | 1. Бег на лыжах на 1 км (мин, с)  2. Бег на лыжах на 2 км (мин, с)  3. Бег на лыжах на 3 км (мин, с)  4. Бег на лыжах на 5 км (мин, с)  5. Передвижение на лыжах 2 км  6. Передвижение на лыжах 4 км  7. Передвижение на лыжах 5 км  8. Кросс по пересеченной местности на 1 км (без учета времени)  9. Кросс по пересеченной местности на 2 км (без учета времени)  10. Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени)  11. Кросс по пересеченной местности на 5 км (без учета времени)  12. Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности  (без учета времени)  13. Плавание без учета времени 10 м  14. Плавание без учета времени 15 м  15. Плавание без учета времени 25 м  16. Плавание без учета времени 50 м  17. Плавание на 50 м с учетом времени (мин, с)  18. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя  с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков)  19. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя  с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков)  20. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя  с опорой локтей о стол или стойку 10 м (количество очков)  21. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя  с опорой локтей о стол или стойку 10 м (количество очков)  22. Туристский поход с проверкой туристских навыков |
| Скоростно-силовые  возможности | 1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  2. Прыжок в длину с разбега (см)  3. Метание мяча весом 150 г (м)  4. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)  5. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)  6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) |
| Координационные  способности | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м  (количество попаданий) |

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

**Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 12 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем  в неделю,  не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в колледже | 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 | | |

**VI ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет)**

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

**Юноши**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| **от 18-24лет** | | | **от 25-29лет** | | |
| **Бронз.**  **знак** | **Серебр.**  **знак** | **Зол.**  **знак** | **Бронз.**  **знак** | **Серебр.**  **знак** | **Зол.**  **знак** |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 15,1 | 14,8 | 13,5 | 15,0 | 14,6 | 13,9 |
| 2. | Бег на 3 км (мин, с) | 14.00 | 13.30 | 12.30 | 14.50 | 13.50 | 12.10 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | 10 | 13 | 9 | 10 | 12 |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) | 20 | 30 | 40 | 20 | 30 | 40 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье  (ниже уровня скамьи - см) | 6 | 7 | 13 | 5 | 6 | 10 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 380 | 390 | 430 | - | - | - |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 215 | 230 | 240 | 225 | 230 | 240 |
| 6. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 33 | 35 | 37 | 33 | 35 | 37 |
| 7. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 26.30 | 25.30 | 23.30 | 27.00 | 26.00 | 24.00 |
| или кросс на 5 км по пересеченной местности | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.42 | Без учета времени | Без учета времени | 0.43 |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дист. - 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 |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

**Девушки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| **от 18-24лет** | | | **от 25-29лет** | | |
| **Бронз.**  **знак** | **Серебр.**  **знак** | **Зол.**  **знак** | **Бронз.**  **знак** | **Серебр.**  **знак** | **Зол.**  **знак** |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 17,9 | 17,5 | 16,8 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 11.35 | 11.15 | 10.30 | 11.50 | 11.30 | 11.00 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (количество раз) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 12 | 14 | 10 | 12 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см) | 8 | 11 | 16 | 7 | 9 | 13 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 290 | 320 | - | - | - |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 180 | 195 | 165 | 175 | 190 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 34 | 40 | 47 | 30 | 35 | 40 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 14 | 17 | 21 | 13 | 16 | 19 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 20.20 | 19.30 | 18.00 | 21.00 | 20.00 | 18.00 |
| или на 5 км (мин, с) | 37.00 | 35.00 | 31.00 | 38.00 | 36.00 | 32.00 |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 1.10 | Без учета времени | Без учета времени | 1.14 |
| 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 15 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 |

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

**Рекомендации к недельному двигательному режиму**

**Возрастная группа от 18 до 24 лет (не менее 9 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 90 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 75 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 120 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 120 |
| В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**Протокол**

**Проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс**

**«Готов к труду и обороне» (ГТО). Гр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО** | **Бег 100м.** | | **Бег 2,3км.** | | **Подтягивание** | | **Наклон**  **вперед** | | **Прыжок в длину с разбега или с места** | | **Поднимание туловища из положения**  **лежа** | | **Метание спортивного снаряда (гранаты)** | | **Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя** | | **Итог** | |
|  | **Рез-т** | **Знак** | **Рез-т** | **Знак** | **Рез-т** | **Знак** | **Рез-т** | **Знак** | **Рез-т** | **Знак** | **Рез-т** | **Знак** | **Рез-т** | **Знак** | **Рез-т** | **Знак** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |