

**Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Авиационный техникум имени В.А. Казакова»**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
УМК
ГБПОУ МО
«Авиационный техникум
имени В.А. Казакова»



М.В.Иванова

« 05 »

09

2020 года

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура
название дисциплины

основной профессиональной образовательной программы
среднего профессионального образования

*Государственного бюджетного профессионального
образовательного учреждения
Московской области
«Авиационный техникум имени В.А. Казакова»*

по специальности среднего профессионального образования

11.02.01 Радиоаппаратостроение
код и наименование специальности СПО
по программе **базовой** подготовки

Жуковский, 2020 г

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования

11.02.01 Радиоаппаратостроение

код наименование специальности

Автор программы: Чавкин В.А., преподаватель.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой (предметной) комиссии
Безопасности жизни деятельности и физического воспитания

Протокол заседания № 1 от «4» 09 2020 .

Председатель цикловой (предметной) комиссии

Арефьева Н.В.,

Фамилия И.О.,


подпись

Содержание

- 1. Паспорт программы учебной дисциплины**
 - 1.1. Область применения программы
 - 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы
 - 1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины:
 - 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:
- 2. Структура и содержание учебной дисциплины**
 - 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы
 - 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
- 3. Условия реализации программы учебной дисциплины**
 - 3.1. Образовательные технологии
 - 3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
 - 3.3. Информационное обеспечение обучения
- 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**

1. Паспорт программы учебной дисциплины

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) ГБПОУ МО «Авиационный техникум имени В.А. Казакова» по специальности СПО 11.02.01 Радиоаппаратостроение
код и наименование специальности СПО

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ. Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО базовой подготовки.

1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины.

Целью дисциплины является укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Задачи дисциплины:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку;
- укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;
- формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование спортивных двигательных умений и навыков.
- приобретение базовых знаний научно-практического характера.

Согласно ФГОС СПО по специальности 11.02.01 Радиоаппаратостроение, педагог по физической культуре должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения 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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

- выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 96 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 48 часов;
самостоятельной работы обучающегося 48 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	96
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	48
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	48
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	48
в том числе:	
Теоретико-практические основы воспитания физических качеств. Основа спортивной тренировки. Подготовка рефератов по заданным темам	34
Самостоятельное выполнение изученных упражнений Посещение студентами спортивных секций	14
Итоговая аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
		48	
		48	
4 КУРС			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.			
Тема 1.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	10	2
	Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом Спортивная ходьба. Бег в гору, бег под уклон. Бег по жесткому и скользкому грунту. Кроссовая подготовка. Метание гранаты 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Прыжки в длину с разбега.		
	Практические занятия		
	Обучение технике специально-беговых упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции и финиширование. Специальные беговые упражнения на развитие скоростных качеств. Пробежки с ускорениями 6-8 x 60-80м. Пробежка дистанции 30 м, 60 м с низкого старта и с хода. Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту. Повторный и переменный бег на отрезках 80-200 м. Особенности бега по пересеченной местности: бег в гору и под уклон, по жесткому и скользкому грунту; преодоление искусственных и естественных препятствий, барьеров, поваленных деревьев, кустарника, канав и т.п. Подготовка и выполнение нормативов в беге на 100 м, кроссе 2000м. и 3000 м.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Правила и проведения соревнований по легкой атлетике			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной подготовкой			
Тема 2.1 Спортивные игры Футбол	Содержание учебного материала	6	
	Обманные движение. Тактика нападения, Тактика защиты. Взаимодействие вратаря с игроками. Учебная игра в футбол		

	<p>Практические занятия</p> <p>Теоретические сведения о технике и тактике игры в футбол. Понятие о системах ведения игры в нападении и защите. Основы техники игры, способы удержания мяча, перемещения игроков, удары по мячу. Удары по мячу. Учебные игры с применением изученных приемов. формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Подобрать материал по способам самоконтроля функционирования состояния организма, физической подготовленности и работоспособности</p>		2	
<p>Тема 2.2 Гимнастика. Общая физическая подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения вводной и производственной гимнастики. Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом</p> <p>Практические занятия</p> <p>Причины травм при занятиях гимнастикой и их профилактика. Страховка и первая помощь при травмах. Упражнение с гантелями, набивными мячами, упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, упражнения на координацию и на осанку, комплекс. Разучивание упражнений, способствующих совершенствованию координации движений, вестибулярной устойчивости, улучшению работы сердечно-сосудистой и двигательной системы.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Составьте комплекс упражнений для утренней оздоровительной гимнастики общего назначения.</p>	6	2	
<p>Тема 2.3 Спортивные игры Баскетбол</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Совершенствования техники владения баскетбольным мячом. Техника “финтов” без противодействия. Зонная защита 2-1-2, 1-3-1. Применение заслонов, изменение направления движения. Добивание мяча после отскока от щита или корзины. Учебная игра.</p>	12		

	<p>Практические занятия</p> <p>Теоретические сведения о технике и тактике игры в баскетбол. Понятие о системах ведения игры в нападении и защите. Знакомство с правилами игры. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и в кругу</p> <p>Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста</p> <p>Совершенствование техники бросков баскетбольного мяча из разных точек площадки.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке</p>		2
Тема.2.4 Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала	6	2
	Передвижение по пересеченной местности. Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км (девушки) 5 км (юноши)		
	Практические занятия		
	Одежда, обувь, инвентарь, места занятия лыжным спортом. Правила поведения учащихся на занятиях лыжным спортом, учет метеоусловий и режим занятий. Особенности личной гигиены, предупреждение переохлаждения, заболеваний, обморожения и травм. Требования программы и контрольные нормативы по лыжному спорту. Подводящие и подготовительные упражнения: передвижение на лыжах без палок, палки в руки за середину, руки за спину, скользящий шаг. Сочетание работы рук и ног при переменном ходе. Работа рук. Совершенствование техники одношажного, бесшажного хода. Техника преодоления подъемов. Совершенствование техники подъемов ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Техника преодоления спусков. Стойки спортсмена: основная, низкая, высокая. Техника падения на лыжах. Техника торможения. Техника торможения одной, двумя лыжами. Повторное прохождение отрезков на скорость 200-300 м, 500-600 м. Переменная тренировка: 5 км с 4-5 ускорениями до 500 м или 6 км с 3-5 ускорениями до 300-400 м. Равномерная тренировка (средняя скорость) до 6-7 км. Подготовка и выполнение контрольных упражнений и нормативов по лыжным гонкам на дистанции 5 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Подготовка сообщений, рефератов презентаций на тему по выбору			
Раздел 3. Введение в профессиональную деятельность специалиста			
Тема.3.1	Содержание учебного материала	8	

Спортивные игры Волейбол	Взаимодействие игроков. Нападающие удары. Тактика игры в защите , в нападении. Групповые и командные действия игроков.		2
	Практические занятия		
	Общие развивающие и специальные упражнения волейболиста. Техника нижней подачи и приёма после неё: Отработка техники прямого нападающего удара. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Нападающий удар через сетку. Развитие координационных способностей. Прыжково-беговая тренировка. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Изучение правил игры в волейбол		
Всего	96		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Образовательные технологии

При обучении используются пять технологий: здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, педагогика сотрудничества, технология дифференцированного обучения, групповые технологии.

Активные и интерактивные образовательные технологии,
используемые в аудиторных занятиях

Семестр	Вид занятия	Используемые активные и интерактивные образовательные технологии
7-8	Практические занятия	Здоровьесберегающие технологии
		Игровые технологии
		Педагогика сотрудничества
		Технология дифференцированного обучения
		Групповые технологии

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, тренажерного зала, которые должны удовлетворять требованиям Государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 1178—02). Оборудование учебного кабинета: - спортивный зал; - открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (в перспективе); Спортивный зал и спортивная площадка оснащены типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований ОПОП к уровню подготовки выпускников ГБПОУ МО «Авиационный техникум имени В.А. Казакова»

Особую роль в этом отношении играет создание технических условий для использования компьютерных и информационно-коммуникативных средств обучения.

Гигиенические требования: Спортивные сооружения должны соответствовать установленным санитарно-гигиеническим требованиям и нормам. К гигиеническим требованиям спортивных сооружений предъявляются особо высокие требования, так как от их санитарного состояния зависит оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями и спортом.

Важное гигиеническое значение имеет внутренняя отделка помещений. Стены должны быть ровными, без выступов и лепных декоративных украшений, устойчивыми к ударам мяча и допускающими уборку влажным способом. Радиаторы центрального отопления должны быть расположены в нишах под окнами и укрыты защитными решётками. Дверные проёмы не должны иметь выступающих наличников.

Пол должен быть ровным, без выбоин и выступов, нескользким, эластичным, легко моющимся.

Спортивные залы должны иметь по возможности прямое естественное освещение; искусственное освещение в залах осуществляется светильниками рассеянного или отражённого света. Освещение должно быть равномерным и обеспечивать необходимый уровень горизонтальной и вертикальной освещённости в соответствии с установленными нормами.

Оборудование и инвентарь спортивных залов должны быть исправны и соответствовать определённым стандартам по форме, весу и качеству материалов. К ним также предъявляется ряд гигиенических требований, направленных на предупреждение

спортивных травм, устранение загрязнения воздуха пылью, соответствие снарядов возрасту занимающихся. Всё это создаёт условия для нормального учебно-тренировочного процесса.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям. Эти сооружения, располагаемые на открытом воздухе, могут быть отдельными или комплексными. Открытые плоскостные спортивные сооружения должны иметь специальное покрытие с ровной и нескользящей поверхностью, не теряющей своей несущей способности при переувлажнении, не пылящей в сухое время года и не содержащей механических включений, которые могут привести к травме. Травяное покрытие (зелёный газон), кроме того, должно быть низким, густым, морозостойким, устойчивым к вытаптыванию и частой стрижке, а также к засушливой и дождливой погоде. Покрытие должно иметь уклоны для отвода поверхностных вод.

Из перечисленных спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол), рабочей программы по дисциплине «Физическая культура» ГБПОУ МО «Авиационный техникум имени В.А. Казакова», профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для обучающихся

1. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
2. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий.- Смоленск, 2016
3. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика.: – М., 2017
4. Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. – М., 2014
5. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО . -М., 2017
6. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. -М., 2014

Для преподавателей

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273 ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 7.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. От 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.) Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования. Утв. Приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"
3. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).
4. Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259)
5. Бишаева А.А. Теория Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. – М., «Академия», 2015
6. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. -М., 2017.
7. Кофман Л.Б., Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М., «Академия», 2014
8. Кузнецов В.С. Практика по теории и методике физической культуры и спорта. – М.: «Академия», 2014

Интернет-ресурсы

- И-Р 1: www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта РФ).
-
- И-Р 2: www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)
-
- И-Р 3: www.olymptic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
-
- И-Р 4: www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно- методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
-

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине Физическая культура, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися, умений и знаний; участвует в создании «портфолио» учащегося. Формы промежуточной аттестации проводится в форме зачета за 1 и 2 полугодие и дифференцированного зачета в конце изучения курса, что соответствует учебному плану.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. При оценке успеваемости принимается во внимание степень освоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных упражнений и нормативов, предусмотренных программой. К выполнению контрольных упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещающие занятия и получившие необходимую подготовку.

Оценка успеваемости студентов, отнесённых к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях, за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны.

Промежуточный и итоговый контроль знаний и умений проводится в форме зачёта. Для студентов основной группы здоровья по результатам контрольных нормативов. Для студентов подготовительной группы здоровья по результатам контрольных нормативов с учётом диагноза, состояния здоровья и рекомендаций врача. Для студентов специальной группы здоровья и освобождённых от практических занятий по результатам промежуточных и итогового тестирования.

Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни.	<p>практические занятия; индивидуальные задания; внеаудиторная самостоятельная работа; выполнение контрольных тестов и зачётных нормативов.</p>

Приложения

Приложения 1

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 60 м, с	18 и старше	5,4 и выше 6,3	7,1–7,8 7,0–7,7	8,2 и ниже 8,2	5,8 и выше 6,8	7,9–7,3 7,9–7,3	8,1 и ниже 8,1
2	Координационные	Челночный бег 4×10 м, с	18 и старше	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	18 и старше	235 и выше 245	200–210 210–220	190 и ниже 200	215 и выше 220	160–190 160–190	170 и ниже 170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	18 и старше	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	18 и старше	16 и выше 16	10–12 10–12	6 и ниже 6	22 и выше 22	10–14 10–14	8 и ниже 8
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	18 и старше	14 и выше 16	9–10 9–10	5 и ниже 5	20 и выше 20	14–15 14–15	7 и ниже 7

Оценка уровня физической подготовленности основного и подготовительного учебного отделения

Зачетные нормативы	юноши			девушки		
	оценка					
	уд	хор	отл	уд	хор	отл
Бег 100 м (сек.)	15.4	14.6	13.4	17.8	17.0	16.4
Бег 500 м. (мин.сек.)	1.35	1.50	2.10	3.00	2.20	1.55
Бег 1000 м (мин.сек.)	5.00	4.10	3.40	6.30	5.40	5.00
Бег 2000 м (мин.сек)				12.00	11.00	10.00
Бег 3000 м (мин.сек)	14.00	13.00	12.00			
Бег без учета времени	5км			3км		
Прыжок в длину с места (см)	210	220	230	170	180	195
Метание гранаты (м)	30	35	40	15	20	25
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	12			
Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)				10	15	20
Подъем корпуса из положения лежа на спине (кол-во раз)				30	35	40
Прыжки через скакалку (кол-во раз в мин.)	80	100	120	80	100	120
Волейбол: прием и передача мяча сверху и снизу над собой, у стены (кол-во раз).	15	20	25	10	15	20
Волейбол: прием и передача мяча в парах (кол-во раз)	15	20	25	10	15	20
Волейбол: верхняя прямая подача (из 5 подач)	3	4	5	2	3	4
Баскетбол: штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	4	5	6	3	4	5
Баскетбол: ведение мяча под ногой на месте (кол-во раз)	10	15	20	8	12	15
Баскетбол: ведение мяча через площадку с попаданием в кольцо и обратно (сек)	2	3	4	1	2	3
Баскетбол: 3-х очковые броски (кол-во попаданий из 10 бросков)				30	35	40
Баскетбол: ведение мяча через площадку с попаданием в кольцо и обратно (сек)	15	20	25	20	25	30
Футбол: Жонглирование мяча с ноги на ногу						
Футбол: Удары в цель на точность	9-10	6-8	3-5			
Футбол: Змейка с ударом на точность						
Бег на лыжах: 1 км (мин.сек.)	4.40	4.10	3.40	5.50	5.20	4.50
2 км				12.30	11.30	10.30
3 км	15.30	14.00	12.30	20.00	18.00	16.30
5 км	29.00	27.00	25.00			б.у
10 км			б.у			

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Владеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 1. сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек руки на опоре высотой до 50 см);
 2. подтягивание на перекладине (юноши);
 3. поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 4. прыжки в длину с места;
 5. бег 100 м;
 6. бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 7. тест Купера — 12-минутное передвижение;