


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Социально – профессиональный техникум «Строитель»

Согласован на соответствие требованиям
ФГОС СПО с МС техникума:

 Е.В.Невянцева, методист
« 1 » сентября 2022 г.



РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования
Спортивная секция
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА»
(288 часов)

Разработчик: Пуговкин Руслан Павлович,
педагог дополнительного
образования высшей
квалификационной категории

2022 г.

Пуговкин Р.В.

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебно-тематический план первого года обучения.....	7
Содержание программы первого года обучения.....	8
Требования к результатам освоения программы первого года обучения.....	10
Учебно-тематический план второго года обучения.....	11
Содержание программы второго года обучения.....	12
Требования к результатам освоения программы второго года обучения.....	14
Методическое обеспечение и условия обеспечения программы.....	16
Список литературы.....	17
Сведения о разработчике.....	19
Аннотация.....	20
Приложение 1.....	21
Приложение 2.....	24
Приложение 3.....	26
Приложение 4.....	30
Учебно-наглядные пособия.....	31

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебно-тематический план первого года обучения.....	7
Содержание программы первого года обучения.....	8
Требования к результатам освоения программы первого года обучения.....	10
Учебно-тематический план второго года обучения.....	11
Содержание программы второго года обучения.....	12
Требования к результатам освоения программы второго года обучения.....	14
Методическое обеспечение и условия обеспечения программы.....	16
Список литературы.....	17
Сведения о разработчике.....	19
Аннотация.....	20
Приложение 1.....	21
Приложение 2.....	24
Приложение 3	26
Приложение 4.....	30
Учебно-наглядные пособия.....	31

Пояснительная записка

Актуальность программы.

Программа секции «Общая физическая подготовка» (ОФП) предназначена в качестве дополнительного образования для обучающихся 15-18 лет, годных по состоянию здоровья, и рассчитана на 2 года обучения. Основанием для создания программы является недостаточное или слабое физическое развитие, нарушение осанки, низкий уровень физической подготовленности подрастающего поколения, невозможность родителей оплачивать занятия детей в коммерческих спортивных залах, неблагоприятная обстановка с вредным влиянием уличной среды. Освоение данной программы позволяет устранить вышеназванные причины, а также, в отличие от других специализированных программ, имеет направленность на гармоничное физическое развитие основных физических качеств человека (сила, выносливость, быстрота, гибкость, координация), периодическую повторяемость (цикличность) по определённой тематике разделов программы.

Цель программы: подготовка подрастающего поколения к военной службе, трудовой деятельности, самостоятельной взрослой жизни, выбору вида спорта, приобщение к здоровому образу жизни.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих **задач**.

Предметные:

- ознакомить с ролью физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека;
- формировать принципы и основы здорового образа жизни;
- формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, антропометрическими данными (рост, масса тела и др.);
- научить мерам профилактики для предотвращения заболеваний;
- обучить познавать свои индивидуальные физические возможности и

особенности, а также склонности для углубленного освоения физических упражнений, избранного вида спорта;

- научить основам технических и тактических приёмов, правильным и рациональным движениям в физической и спортивной деятельности в лёгкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, силовой подготовке.

Метапредметные:

- воспитывать морально-волевые качества, чувства коллективизма, стрессоустойчивости, уверенности в своих силах.

Личностные:

- формировать интерес и мотивацию к занятиям в секции «ОФП», осознание необходимости занятий физическими упражнениями для сохранения и улучшения здоровья;

- формировать толерантное поведение;

- создать условия для самовыражения и самореализации личности.

Программа «ОФП» является компилятивной, так как разработана на основе программы учебной дисциплины «Физическая культура» (инвариант) для основных образовательных программ среднего профессионального образования, а также с использованием вариативной части программы.

Программа среднесрочная, так как рассчитана на 2 года обучения:

1 год - для подростков 15- 16 лет, 2 год – для юношей 17-18 лет. Программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Особенности возрастной категории

Одним из основных критериев биологического возраста считается скелетная зрелость, или «костный» возраст. Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития костного аппарата, недостатком мышечной массы, нарушением осанки. В 15-16 лет позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки.

Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи, с чем увеличивается мышечная масса и растёт сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития детей, что необходимо учитывать в обучении движениям при развитии двигательных способностей.

Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для обучающихся, имеющих или низкие, или высокие результаты. В 15-17 лет, когда идёт упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создаёт основу для повышения от года к году уровня овладения техникой и тактикой. На этих этапах физическая подготовка, особенно специальная, тесно связана с технической, что позволяет неуклонно повышать уровень технической подготовленности. В 15-16 лет физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. С возрастом увеличивается мышечная сила. Наибольший прирост и увеличение мышечной силы приходится на 15-18 лет.

Формы обучения: групповая и индивидуальная, упражнения в парах, игра.

Методы обучения: словесные (беседа, рассказ), наглядные (показ выполнения упражнения), практическое выполнение упражнений.

Режим занятий.

Программа «ОФП» включает систему занятий по четырём видам физической подготовки: лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (мини-футбол, волейбол, баскетбол), силовая. Программа рассчитана на 2 года обучения. Общее количество занятий: первый год обучения – 144 часа, второй год обучения – 144 часа. Продолжительность занятия – 45 минут с 15-

минутным перерывом. Занятия проводятся на базе ГАПОУ СПТ «Строитель».

Периодичность занятий: для 1 года обучения – один раз в неделю по 2 часа и 2 раза в неделю по 1 часу; для 2 года обучения – два раза в неделю по 2 часа.

Прогнозируемые результаты

Повышение уровня физической подготовленности и улучшение физического развития обучающихся. Способы проверки – практическая ориентация на выполнение нормативов физкультурно - спортивного комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») 4, 5 и 6 ступеней.

Учебно-тематический план
первого года обучения (15-16 лет)

№	Название разделов программы	Общее кол-во часов	теория	практика
1	Лёгкая атлетика	28	1	27
2	Гимнастика	30	1	29
3	Спортивные игры	36	1	35
4	Силовая подготовка	50	1	49
	Итого	144	4	140

/

Содержание программы первого года обучения

Лёгкая атлетика

Теория (1 час)

Меры безопасности при занятиях в спортивном зале, на стадионе, Требования к спортивной форме. Значение занятий, методы самоконтроля. Основы здорового образа жизни. Нормативы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО») 4 и 5 ступени.

Практика (27 час.)

Бег на короткие и средние дистанции, челночный бег. Прыжки в длину с места. Прыжки с разбега в высоту способом «перешагивания».

Гимнастика

Теория (1 час)

Меры безопасности при занятиях гимнастикой. Требования к спортивной форме. Значение занятий. Нормативы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО») 4 и 5 ступени.

Практика (29 час.)

Лазание по канату с помощью ног. Опорный прыжок через гимнастического козла в высоту, ширину. Опорный прыжок через гимнастического коня в длину. Упражнение на высокой перекладине (подъём переворотом, подъём разгибом, подъём силой). Стойка на голове. Стойка на руках. Кувырки вперёд, назад и соединение.

Спортивные игры

Теория (1 час)

Меры безопасности в спортивном зале. Требования к спортивной форме. Правила спортивных игр (мини-футбол, волейбол).

Практика (35 час.)

Мини-футбол. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты.

Отбор мяча. Выбивание. Перехват. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.

Волейбол. Приёмы мяча снизу, сверху. Атакующий удар. Поддача мяча в различные зоны. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.

Силовая подготовка

Теория (1 час)

Общеразвивающие упражнения. Меры безопасности в тренажёрном зале. Значение занятий. Виды упражнений с отягощением собственным весом. Виды упражнений с внешним отягощением (гантели, штанги, гири). Виды упражнений на тренажёрах.

Практика (49 час.)

Упражнения с отягощением собственным весом (подтягивание на высокой перекладине; сгибание, разгибание рук в упоре от параллельных брусьев; подъём ног к перекладине из положения виса; подъём туловища из положения лёжа и на наклонной скамье). Упражнения с внешним отягощением (приседание со штангой на плечах; жимы штанги, гантелей, гирь стоя и лёжа на скамье; становая тяга, толчок штанги). Упражнения на тренажёрах.

Требования к результатам освоения программы первого года обучения

В ходе освоения содержания программы обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- положительное отношение к занятиям по общей физической подготовке;
- интерес к изучаемым разделам программы;
- проявление морально-волевых качеств;
- проявление стрессоустойчивости и толерантности.

Метапредметные результаты:

- умение понимать, принимать цель и задачу занятия;
- умение действовать по образцу;
- контроль процесса и результатов деятельности;
- умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию педагога;
- умение вступать в сотрудничество с педагогом и сверстниками.

Предметные результаты:

К концу первого года обучения обучающиеся должны **знать**

- меры безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм, силовой подготовке;
- требования к занятиям;
- методы самоконтроля;
- нормативы и тестовые испытания ВФСК «ГТО» 4 и 5 ступени.

К концу первого года обучения обучающиеся должны **уметь**

- выполнять упражнения по разделам программы;
- выполнять нормативы и тестовые испытания ВФСК «ГТО» 4 и 5 ступени (в зависимости от возрастной категории) (см. Приложение 1 и 2).

Учебно-тематический план
второго года обучения (16-17 лет)

№	Название разделов программы	Общее кол-во часов	теория	практика
1	Лёгкая атлетика	20	1	19
2	Гимнастика	32	1	31
3	Спортивные игры	42	1	41
4	Силовая подготовка	50	1	49
	Итого	144	4	140

Содержание программы второго года обучения

Лёгкая атлетика

Теория (1 час)

Меры безопасности при занятиях в спортивном зале, на стадионе.

Методика самостоятельных занятий. Нормативы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО») 5 ступени.

Практика (19 час.)

Бег на короткие и средние дистанции. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания».

Гимнастика

Теория (1 час)

Меры безопасности при занятиях гимнастикой. Методика самостоятельных занятий. Нормативы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО») 5 ступени.

Практика (31 час.)

Лазание по канату без помощи ног и в положении «уголок». Опорный прыжок через гимнастического козла в высоту, ширину. Опорный прыжок через гимнастического коня в длину. Упражнение на высокой перекладине (подъём переворотом, подъём разгибом, подъём силой). Стойка на голове. Стойка на руках. Кувырки вперёд, назад и соединение.

Спортивные игры

Теория (1 час)

Меры безопасности в спортивном зале. Судейство спортивных игр.

Практика (41 час.)

Мини-футбол. Удары на точность, силу и дальность. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Двусторонние игры.

Волейбол. Подача мяча в различные зоны. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Расстановка игроков. Двусторонние игры.

Силовая подготовка

Теория (1 час)

Меры безопасности в тренажёрном зале. Значение занятий. Комплексы упражнений. Методика самостоятельных занятий.

Практика (49 час.)

Упражнения с отягощением собственным весом (подтягивание на высокой перекладине; сгибание, разгибание рук в упоре от параллельных брусьев; подъём ног к перекладине из положения виса; подъём туловища из положения лёжа и на наклонной скамье). Упражнения с внешним отягощением (приседание со штангой на плечах; жимы штанги, гантелей, гирь стоя и лёжа на скамье; становая тяга, толчок штанги). Упражнения на тренажёрах.

Требования к результатам освоения программы второго года обучения

В ходе освоения содержания программы обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- стойкий интерес к занятиям ОФП ;
- потребность в занятиях физическими упражнениями;
- проявление морально-волевых качеств;
- проявление стрессоустойчивости и толерантности;
- сформированность адекватной самооценки и способности к оценке результатов собственных действий и своих возможностей;
- понимание необходимости бережного отношения к своему здоровью;
- самоорганизация занятий по ОФП.

Метапредметные результаты:

- контроль процесса и результатов деятельности;
- умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию педагога;
- умение вступать в сотрудничество с педагогом и сверстниками.

Предметные результаты:

К концу второго года обучения обучающиеся должны **знать:**

- меры безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм, силовой подготовке;
- методику самостоятельных занятий;
- правила судейства спортивных игр;
- нормативы и тестовые испытания ВФСК «ГТО» 5 ступени.

К концу второго года обучения обучающиеся должны **уметь:**

- выполнять упражнения по разделам программы;

- выполнять нормативы и тестовые испытания ВФСК «ГТО» 5 степени
(см. Приложение 2);

- осуществлять судейство спортивных игр;

- самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Методическое обеспечение и условия обеспечения программы

Для выполнения программы согласно «Паспорта методического обеспечения учебного процесса по физическому воспитанию средствами обучения» СПТ «Строитель» имеются необходимые и достаточные условия и возможности.

Список литературы

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации»: (федер.закон: принят Гос.Думой 21 дек.2012 г.) – Российская газета, 31 декабря 2012.
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу 22 дек. 2013г) – Российская газета, 11 декабря 2013.
3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.14 № 41.

Книги

1. Массовая физическая культура в вузе. Под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матяжова. М. 2011, 213с.
2. Физическое воспитание студентов и учащихся. Под ред. Н.Я. Петрова, В.Я.Соколова. Минск, 2010, 156с.
3. Матвеев Л.П. , Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 2009, 180с.
4. Коробков А. В., Головин В. А., Масляков В. А. Физическое воспитание. М.: Высш. школа, 2012, 206с.
5. Коц Я. М. Спортивная физиология. М.: Физкультура и спорт, 2013, 198с.
6. В.И.Лях, А.А.Зданевич, Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений –М.: Просвещение, 2012, 96с.
7. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» -М.: ООО Издательство «Школа- Пресс».

8. Рафин А. Я. Физическая культура. М., 2009, 204с.

9. Колесников В. Ф. Физическое воспитание. Л., 2010, 195с.

Сведения о разработчике

Ф.И.О.: Пуговкин Руслан Павлович, 1961 г.р., педагог дополнительного образования.

Место работы, должность: ГАПОУ СО СПТ «Строитель»

Квалификационная категория: высшая.

Образование: высшее, Свердловский инженерно-педагогический институт, инженер-педагог, 1989 г.

Контактный телефон: 8-922-61-40-301

Стаж педагогической работы – 15 лет.

Мастер спорта России

Аннотация

Программа предназначена для руководителей секции общей физической подготовки и направлена на социализацию, самореализацию и самовоспитание ребенка.

Программа спортивно-оздоровительной направленности. Разработана для подростков и молодежи в возрасте от 15 до 18 лет. Срок реализации данной программы рассчитан на два года.

Цель программы: подготовка подрастающего поколения к военной службе, трудовой деятельности, самостоятельной взрослой жизни, выбору вида спорта, приобщение к здоровому образу жизни.

Форма занятия индивидуальная и групповая.

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО

IV СТУПЕНЬ

(юноши и девушки 13 - 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам и рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175

6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	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	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
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		6	7	8	6	7	8

(тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**						
--	--	--	--	--	--	--

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО

V СТУПЕНЬ

(юноши и девушки 16 - 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	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
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16
Испытания (тесты) по выбору							
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., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	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., сек.)	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	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО

VI СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 18 до 29 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

МУЖЧИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой 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	12.50
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, 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
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

*Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний(тес ты)	Нормативы					
		от 18до 24 лет			от 25до 29 лет		
		Бронзовы й знак	Серебряный знак	Золото й знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й 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

*Для бесснежных районов страны.

**Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

Соревновательная деятельность

Практика (72 час.)

Участие в соревнованиях различного уровня по мини-футболу, ОФП, кроссфиту, классическому пауэрлифтингу, мас-рестлингу, баскетболу, волейболу, в спортивных эстафетах.

Участие во Всероссийском легкоатлетическом дне бега – «Кросс наций», во Всероссийской массовой лыжной гонке «Лыжня России»

Учебно – наглядные пособия

Плакаты.

1. Комплексы общеразвивающих физических упражнений с внешним отягощением- 3 шт.
2. Учебные нормативы для обучающихся СПТ « Строитель».
3. Требования к обучающимся СПТ «Строитель» на уроке физической культуры.
4. Спортивные рекорды техникума.
5. Единая классификация Федерации России по пауэрлифтингу (с 1.00 1997г)
Разрядные нормы. Мужчины. Женщины.
6. Методы развития силы и их направленность в упражнениях с отягощением.