

Министерство просвещения Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»

Индустриально-педагогический колледж

Кафедра профессиональных дисциплин

Методические указания для подготовки к демонстрационному экзамену

по специальности

49.02.01 Физическая культура

Направленность: учитель физической культуры

Квалификация

Педагог по физической культуре и спорту

Набережные Челны, 2024

Составитель:

Школьникова Л.Е., преподаватель кафедры профессиональных дисциплин

Школьникова Л.Е. Методические указания по подготовке к демонстрационному экзамену по специальности 49.02.01 Физическая культура / Л.Е. Школьникова. – Набережные Челны, 2024. – 43 с.

Методические рекомендации по подготовке к демонстрационному экзамену по специальности 49.02.01 Физическая культура адресовано обучающимся по образовательной программе среднего профессионального образования, реализуемой согласно ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, квалификация Педагог по физической культуре и спорту, направленность: учитель физической культуры, а также лицам, осуществляющим руководство и подготовку к ГИА. В методических рекомендациях раскрыты организационные и методические вопросы подготовки обучающихся к демонстрационному экзамену по КОД 49.02.01-3-2024.

© Школьникова Л.Е.
© ФГБОУ ВО «НГПУ», 2024

Содержание

Пояснительная записка.....	4
Глава 1 Организационные вопросы проведения демонстрационного экзамена....	4
1.1 Общая характеристика демонстрационного экзамена.....	4
1.2 Структурные элементы демонстрационного экзамена.....	9
Глава 2 Методические рекомендации по подготовке к демонстрационному экзамену.....	10
2.1 Модуль 1 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы.....	10
2.2 Модуль 2 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам.....	38

Пояснительная записка

Демонстрационный экзамен является одним из видов аттестационных испытаний

выпускников, завершающих обучение, по образовательной программе среднего профессионального образования, реализуемой согласно ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, квалификация Педагог по физической культуре и спорту в ФГБОУ ВО «Набережночелнинский государственный педагогический университет». Демонстрационный экзамен проводится с целью определения сформированности общих и профессиональных компетенций, качества освоения видов деятельности по образовательной программе среднего профессионального образования и подготовки обучающихся в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта среднего профессионального образования. Демонстрационный экзамен предусматривает моделирование реальных производственных условий для решения обучающимися и выпускниками практических задач профессиональной деятельности.

Методические указания по подготовке к демонстрационному экзамену составлены в соответствии с требованиями КОД 49.02.01-3-2024 и образовательной программы, реализуемой согласно ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура в Федеральном государственном образовательном учреждении высшего образования «Набережночелнинский государственный педагогический университет».

Методические рекомендации состоят из двух частей. Первая часть включает общие организационные вопросы проведения демонстрационного экзамена. Вторая часть содержит рекомендации по подготовке обучающихся к демонстрационному экзамену.

Методические указания к демонстрационному экзамену предназначены для обучающихся по образовательной программе среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, а также лицам, осуществляющим подготовку к государственной итоговой аттестации.

1.1 Общая характеристика демонстрационного экзамена

Демонстрационный экзамен базового уровня – это экзамен, проводимый в индивидуальной форме. Участники разрабатывают содержание совместной деятельности педагога по физической культуре и спорту (направленность: преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам) с участниками образовательных отношений, решая при выполнении экзаменационных заданий по модулям различные задачи. Участники работают в условиях, приближенных к настоящей работе в образовательной организации, выполняя задачи, указанные в экзаменационном задании.

Продолжительность Демонстрационного экзамена по КОД 49.02.01-1-2024 не должна быть более 2 часов 00 минут. Оценка знаний участника проводится исключительно через практическое выполнение Экзаменационного задания.

Задание демонстрационного экзамена включает комплексную практическую задачу, моделирующую профессиональную деятельность и выполняемую в режиме реального времени.

Демонстрационный экзамен организован по модульному принципу. Содержанием экзамена являются виды деятельности педагога по физической культуре и спорту. Участники экзамена получают алгоритм выполнения задания с описанием цели выполнения модуля и планируемыми результатами представления задания.

Условия проведения демонстрационного экзамена

Университет самостоятельно определяет площадку для проведения демонстрационного экзамена, которая может располагаться как в самом Университете, так и в другой организации на основании договора о сетевом взаимодействии. Ответственность сторон, финансовые и иные обязательства определяются договором о сетевом взаимодействии.

Демонстрационный экзамен проводится в центре проведения демонстрационного экзамена, представляющем собой площадку, оборудованную и оснащенную в соответствии с комплектом оценочной документации.

Перечень оборудования и оснащения, расходных материалов, средств обучения и воспитания

Количество рабочих мест: 10					
Перечень оборудования и оснащения, расходных материалов, средств обучения и воспитания					
№	Наименование	Минимальные (рамочные) технические характеристики	Кол-во на 1 рабочее место	Единица измерения	Кол-во на общее число рабочих мест
Перечень оборудования					
1	Стол	Технические характеристики на усмотрение образовательной организации	1	шт.	10
2	Стул	Технические характеристики на усмотрение образовательной организации	1	шт.	10
3	Персональный компьютер	Монитор с системным блоком/ ноутбук / моноблок	1	шт.	10
4	ПО	ПО, позволяющее печатать документы	1	шт.	10
5	Нормативные документы	Приказ №117, от 22 февраля 2023 г. об утверждении государственных требований	1	шт.	10

		Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)			
6	Мышка	Проводная, оптическая	1	шт.	10
7	Клавиатура	Технические характеристики на усмотрение образовательной организации	1	шт.	10
8	Пилот	Длина шнура не менее 3 -х метров, количество розеток не менее 4 - х	1	шт.	10
9	Принтер	Лазерный, черно -белый	1	шт.	1
10	Мусорная корзина	Технические характеристики на усмотрение образовательной организации	1	шт.	10
11	Таймер	Спортивный настенный таймер с обратным отсчетом времени/ ноутбук/монитор с обратным отсчетом времени	1	шт.	1
Перечень расходных материалов					
1	Бумага ксероксная	Белая, формата А 4	1	пачка	1
2	Ручка	Шариковая, не автоматическая	1	шт.	10
3	Простой карандаш	Вид карандаша: стандартная твердость HB (ТМ)	1	шт.	10
4	USB накопитель	Минимальный объем памяти 4 Gb	1	шт.	10
Оснащение средствами, обеспечивающими охрану труда и технику безопасности					
1	Огнетушитель	Требования не менее, чем по приказу Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 24 августа 2021 г. N 794-ст, в части ГОСТ Р 51057 Техника пожарная. Огнетушители переносные. Общие технические требования	1	шт.	2
2	Аптечка	Оснащение не менее, чем по приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 15 декабря 2020 г. № 1331н «Об утверждении требований к комплектации медицинскими изделиями аптечки для оказания первой помощи работникам»	1	шт.	2

Критерии оценки выполненного задания на экзамене

Комплект оценочной документации (КОД) 49.02.01-3-2024 разработан в целях организации и проведения демонстрационного экзамена по специальности 49.02.01 Физическая культура и рассчитан на выполнение заданий продолжительностью 2 часа.

Содержательная структура КОД представлена в таблице 1.

Таблица 1 - Требования к содержанию

Вид деятельности (вид профессиональной деятельности)	Перечень оцениваемых ОК, ПК	Перечень оцениваемых умений, навыков (практического опыта)
Организация и проведение физкультурно-спортивной работы	ОК: Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Умение: определять необходимые источники информации
		Умение: структурировать получаемую информацию
	ПК: Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса	Навык: разработки и проведения занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью
		Умение: оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам	ПК: Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре	Умение: находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для подготовки к урокам физической культуры
		Навык: определения темы и задач уроков физической культуры в соответствии с их разновидностями
		Умение: планировать двигательную деятельность учащихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями занимающихся, уровнем их физической подготовленности,

		состояния здоровья и организационными условиями занятий
		Навык: разработки документов оперативного планирования уроков физической культуры

Общее максимально возможное количество баллов задания по всем критериям оценки составляет 50 (таблица 2).

Таблица 2 - Распределение баллов по критериям оценивания

№ п/п	Модуль задания (вид деятельности, вид профессиональной деятельности)	Критерий оценивания	Баллы
1	Организация и проведение физкультурно-спортивной работы	Использование современных средств поиска, анализа и интерпретации информации, и информационных технологий для выполнения задач профессиональной деятельности	10,00
		Организация спортивно-массовых соревнований и мероприятий по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса	16,00
2	Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам	Определение цели и задач, планирование учебных занятий по физической культуре	24,00
Итого			50,00

Максимальное количество баллов, которое возможно получить за выполнение задания демонстрационного экзамена, принимается за 100%. Перевод баллов в оценку осуществляется на основе таблицы 3.

Таблица 3

Схема перевода результатов демонстрационного экзамена из столбальной шкалы в пятибалльную

Оценка (пятибалльная шкала)	«2»	«3»	«4»	«5»
Оценка в баллах (столбальная шкала)	0,00 – 19,99	20,00 – 39,99	40,00 – 69,99	70,00 - 100,00

1.2 Структурные элементы демонстрационного экзамена

Демонстрационный экзамен организован по модульному принципу. Содержанием экзамена являются виды деятельности педагога по физической культуре и спорту. Участники экзамена получают алгоритм выполнения задания с описанием цели выполнения модуля и планируемыми результатами представления задания. Задание имеет несколько модулей, выполняемых последовательно.

Модули задания и необходимое время

Минимальный КОД демонстрационного экзамена содержит задания по двум модулям:

Модуль 1. Организация и проведение физкультурно-спортивной работы.

Модуль 2. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам.

Наименования модуля	Рабочее время	Время на задание
Модуль 1. Организация и проведение физкультурно-спортивной работы	09.00-10.00	60 мин
Модуль 2. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам	10.00-11.00	60 мин

Модуль 1. Организация и проведение физкультурно-спортивной работы

Задание модуля 1

Разработать конспект по подготовке юношей / мужчин или девушек / женщин разных возрастных групп к сдаче обязательного испытания / испытания (тесты) по выбору ВФСК ГТО.

Время на выполнение задания: 60 минут

Модуль 2. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам

Задание модуля 2

Разработать конспект учебного занятия по физической культуре для обучающихся основной школы, по разделу основной общеобразовательной программы.

Время на выполнение задания: 60 минут

2.1 Модуль 1 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы

Последовательность тестирования по выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Для того, чтобы участники могли эффективно реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов.

Перед тестированием проводится разминка в индивидуальном порядке или организовано в составе группы. Одежда и обувь участников – спортивная.

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, осуществляется в следующей последовательности испытаний, для оценки:

- гибкости;
- координационных способностей;
- скоростных возможностей;
- силы;
- скоростно-силовых возможностей;
- прикладных навыков;
- выносливости.

В отдельных случаях последовательность выполнения физических упражнений может быть изменена.

Соблюдение участниками последовательности выполнения тестирования, техники выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса фиксируется спортивным судьей.

Во время проведения тестирования обеспечивается соблюдение правил техники безопасности, направленных на сохранение здоровья участников.

Перечень испытаний (тестов) для оценки развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков:

- 1) Челночный бег 3x10 м – определение развития координационных способностей.
- 2) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5, 6 м – определение развития координационных способностей.
- 3) Бег 10, 30, 60, 100 м – определение развития скоростных возможностей.
- 4) Прыжок в длину с места – определение развития скоростно-силовых возможностей.
- 5) Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, подтягивание из виса на высокой перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула – определение развития силы.
- 6) Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье – определение развития гибкости.
- 7) Метание мяча или спортивного снаряда на дальность – определение скоростно-силовых возможностей.
- 8) Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного

положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу – определение развития скоростно-силовых возможностей.

9) Поднимание туловища из положения лёжа на спине – определение скоростно-силовых возможностей.

10) Шестиминутный бег, бег 1 000, 1 500, 2 000, 3 000 м – определение развития выносливости.

11) Смешанное передвижение 1000 м, 2000 м – определение развития выносливости.

12) Скандинавская ходьба 3000 м – определение развития выносливости.

13) Бег на лыжах, передвижение на лыжах – определение развития выносливости.

14) Бег по пересечённой местности (кросс) – определение развития выносливости.

15) Смешанное передвижение по пересечённой местности – определение развития выносливости.

16) Плавание 12, 18, 25, 50 м – овладение прикладными навыками. Тестирование умения плавать проводится только после предварительного обучения плаванию.

17) Стрельба из пневматической винтовки («электронного оружия») из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку – овладение прикладными навыками. Тестирование навыкам стрельбы необходимо производить после предварительного обучения и тренировок. Рекомендуется тестирование начинать со стрельбы, если тестируемый выбрал данный вид испытания.

18) Самозащита без оружия – овладение прикладными навыками. Тестирование самозащиты без оружия необходимо производить после предварительного обучения и тренировок.

19) Туристский поход с проверкой туристских навыков – овладение прикладными навыками.

Ступени ГТО

I. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1 км (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой	6	9	15	4	6	11

	перекладине 90 см (количество раз)						
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее- Комплекс)		6	6	7	6	6	7

II. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки

		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 х 10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	27	32	42	24	27	36

	(количество раз за 1 мин)						
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	7	8	7	7	8

III. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2 км (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14

	раз)						
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин,с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция - 10 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из	13	20	25	13	20	25

	«электронного оружия»						
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5					
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	12	12	12	12	12	12
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	7	8	7	7	8

IV. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3 км (мин, с)	15.20	14.50	13.00		-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с	+4	+6	+11	+5	+8	+15

	прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)						
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)	30.00	29.15	27.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	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 стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30

	оружия (очки)						
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	8	9	7	8	9

V. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег на 3 км (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири	15	18	33	-	-	-

	16 кг (количество раз)						
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30

	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	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 стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	8	9	7	8	9

VI. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 29 лет) МУЖЧИНЫ

№	Испытания (тесты)	Нормативы	
		от 18 до 24 лет	от 25 до 29 лет

п/п		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
	Обязательные испытания (тесты)						
1.	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	7	9	13
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	32	44	22	25	39
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43	19	23	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
8.	Поднимание	33	37	48	30	35	45

	туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)						
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.00	25.30	22.00	27.30	26.30	22.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	26.00	25.00	22.00	26.30	26.00	22.30
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.10	1.00	0.50	1.15	1.05	0.55
11.	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 стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	15					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	8	9	7	8	9

Ж Е Н Щ И Н Ы

	Испытания (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 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)	13.10	12.30	10.50	14.00	13.10	11.35
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	17	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6.	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
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43	24	29	37
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	21.00	19.40	18.10	22.30	20.45	18.30

	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	19.15	18.30	17.30	22.00	20.15	18.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.00
11.	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 стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	15					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	8	9	7	8	9

VII. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 30 до 39 лет)

М У Ж Ч И Н Ы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,7	4,9	7,1	6,3	5,2
	или бег на 60 м (с)	12,1	11,1	8,9	12,5	11,5	9,2
2.	Бег на 3 км	15.10	14.50	13.20	15.45	15.00	13.50

	(мин, с)						
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	12	4	6	10
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	14	22	10	13	21
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	19	32	13	17	29
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	19	22	39	18	21	37
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+11	+2	+4	+10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места (см)	200	210	230	195	205	225
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	34	27	29	34
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	26	31	41	24	29	39
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	29.00	27.00	23.30	31.50	29.50	25.50
	или кросс на 5	28.00	26.30	23.00	29.00	28.00	25.00

	км (бег по пересеченной местности) (мин, с)						
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.55	1.20	1.15	1.00
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 стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	7	8	6	7	8

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							

1.	Бег на 30 м (с)	7,3	6,8	5,7	7,9	7,2	5,9
	или бег на 60 м (с)	12,9	12,3	10,7	13,2	12,6	10,9
2.	Бег на 2 км (мин, с)	14.30	13.50	12.00	15.00	14.20	12.30
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	8	10	16	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	7	13	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+5	+7	+13	+4	+6	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	170	130	140	165
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	19	22	33	17	20	29
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	11	13	17	9	11	16
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	23.30	21.30	19.00	24.40	22.10	20.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	22.30	21.00	18.30	23.30	21.40	20.00
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.05	1.35	1.25	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 стрельба из пневматической	18	25	30	18	25	30

	винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»						
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	7	8	6	7	8

VIII. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 40 до 49 лет)
МУЖЧИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2 км (мин, с)	13.00	12.00	10.00	13.20	12.15	10.30
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	3	5	8
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	11	20	7	10	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	17	28	11	15	27

	или рывок гири 16 кг (количество раз)	14	17	28	9	11	23
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+9	0	+2	+8
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Бег на 30 м (с)	7,9	7,3	5,6	8,1	7,6	6,0
	или бег на 60 м (с)	12,8	12,0	9,6	14,4	13,5	11,1
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	22	27	35	19	24	31
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	37.00	34.40	28.10	40.00	37.00	31.00
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	22.00	20.30	16.30	23.00	21.00	17.00
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.20	1.10	1.00	1.25	1.15	1.05
8.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	13	16	25	10	13	25
	Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	16	21	30	13	18	30
9.	Туристский поход с	5					

проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)							
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	7	5	5	7	7

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2 км (мин, с)	16.10	15.10	13.00	17.20	16.10	13.40
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	8	14	5	7	12
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	10	3	5	9
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+2	+4	+11	+2	+4	+10
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Бег на 30 м (с)	8,5	7,9	6,2	8,7	8,2	6,5
	или бег на 60 м (с)	13,8	13,2	11,5	14,9	14,0	11,6
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	14	16	25	10	12	21
6.	Бег на лыжах на 2	22.30	20.50	18.00	23.50	22.30	19.30

	км (мин, с)						
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	17.00	16.00	13.30	18.00	17.00	14.30
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.38	1.28	1.15	1.40	1.30	1.20
8.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	13	16	22	10	13	20
	Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	16	21	27	13	18	25
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5					
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	7	5	5	7

IX. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 50 до 59 лет)

М У Ж Ч И Н Ы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2 км (мин, с)	13.50	12.45	11.00	14.00	13.00	12.00
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	7	2	3	6

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	4	7	15	3	5	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	8	10	20	6	8	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	24	7	10	18
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-1	+1	+7	-2	0	+5
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	27.00	26.00	24.00	28.00	27.00	25.00
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	14	19	27	11	15	24
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	44.00	40.40	34.00	50.00	45.30	37.00
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	23.30	21.30	18.00	24.00	22.00	19.00
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.10	1.35	1.25	1.15
8.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	10	13	22	10	13	22
	Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	13	18	27	13	18	27

9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9	
Количество испытаний (тестов). которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	7	5	5	7	

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2 км (мин, с)	18.00	17.00	14.30	20.00	19.00	15.50
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	4	6	10	3	5	9
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	8	2	4	7
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+1	+3	+9	+1	+3	+8
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	31.00	30.00	28.00	32.00	31.00	29.00
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	8	11	18	7	9	15
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	26.20	25.20	22.00	27.00	26.00	23.40
	или кросс на 2 км	19.00	18.00	15.30	21.00	20.00	16.30

	(бег по пересеченной местности) (мин, с)						
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.45	1.35	1.25	1.50	1.40	1.30
8.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	7	10	18	7	10	18
	Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	10	15	23	10	15	23
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5					
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	7	5	5	7

Х. СТУПЕНЬ (возрастная группа 60 – 69 лет)
М У Ж Ч И Н Ы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 60 до 64 лет			от 65 до 69 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 2 км (мин, с)	20.00	18.00	14.00	22.00	20.00	16.30
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	29.00	28.00	26.00	31.00	30.00	28.00
2.	Сгибание и	4	6	14	4	6	11

	разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)						
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-6	-4	-1	-8	-6	-4
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	9	12	21	6	9	16
5.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	31.00	28.50	21.40	32.50	30.20	22.20
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 3 км (мин, с)	33.00	30.00	24.00	34.30	31.30	25.30
6.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	5	4	4	5

ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 60 до 64 лет			от 65 до 69 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение: на 2 км (мин, с)	23.00	21.00	18.00	25.00	23.00	20.00

	или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	33.00	32.00	30.00	35.00	34.00	32.00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	5	7	3	5	7
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	0	+2	+6	-4	-1	+2
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	5	7	13	4	6	11
5.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	32.00	28.00	25.00	33.30	30.00	27.00
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 2 км (мин, с)	34.00	29.00	26.00	34.30	31.00	28.00
6.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов). которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	5	4	4	5

XI. СТУПЕНЬ (возрастная группа 70 лет и старше)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой

		знак	знак	знак	знак	знак	знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 2 км (мин,с)	24.00	22.00	19.00	28.00	26.00	22.00
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин,с)	33.00	32.00	30.00	37.00	36.0	33.0
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	2	5	8	2	4	6
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-10	-8	-6	-6	-4	0
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	4	6	14	2	4	8
5.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин,с)	-	-	-	35.00	31.00	28.00
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин,с)	39.00	34.00	28.00	-	-	-
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 2 км (мин,с)	-	-	-	36.00	32.00	29.30
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 3 км (мин,с)	39.00	35.00	29.00	-	-	-
6.	Плавание: на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в		6	6	6	6	6	6

возрастной группе						
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5

2.2 Модуль 2 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам

Конспект урока – подробное и полное изложение содержания и хода урока, отражающее совместную деятельность учителя и учащихся. Конспект нужен для подготовки к уроку, так как работа над ним помогает систематизировать учебный материал, выстроить логическую последовательность его изложения, уточнить формулировки и понятия, определить соотношение звеньев урока.

Структура урока и характеристика его частей

Каждый урок физической культуры состоит из трех функционально связанных частей: подготовительной, основной, заключительной. Последовательность этих частей отражает закономерности изменения работоспособности организма под влиянием физических нагрузок.

1. Подготовительная часть урока.

Основная ее цель – подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия. Исходя из этого в подготовительной части решаются следующие методические задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся и (психического настроя на занятие);
- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;
- обеспечение общей функциональной готовности организма (активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений));
- обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

В подготовительную часть урока включают игровые задания для активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся («Класс, смирно!», «Делай наоборот», «Мы не слышим», «Мы не видим» и др.), упражнения умеренной; интенсивности, строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, упражнения в движении; комплекс общеразвивающих упражнений в строю и отдельные специально подготовительные упражнения (на месте в разомкнутом строю) без предметов, с предметами и отягощениями; упражнения на гимнастической стенке и скамейках и др.

Упражнения с высокой интенсивностью не включаются в подготовительную часть, так как могут снизить работоспособность занимающихся.

Рекомендуется такой порядок выполнения общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки,

дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Общая продолжительность подготовительной части составляет 10-20% от общего времени урока и зависит от продолжительности занятия, вида учебного материала, температуры окружающей среды и др.

2. Основная часть урока.

Цель основной части – решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока.

В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части урока. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений выполняют в начале основной части урока, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, в конце. Причем воспитание специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем воспитание общей выносливости. Состав все упражнений в основной части урока должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние.

Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке материала преподавателю следует завершать основную часть подвижными играми и игровыми заданиями, и упражнениями с включением движений, разученных на уроке. Продолжительность основной части урока зависит от продолжительности занятия, объема и интенсивности нагрузки, пола и возраста занимающихся и др. В рамках школьного урока физической культуры она обычно длится 25-30 мин.

3. Заключительная часть урока.

Цель заключительной части урока – постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние. В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);
- регулирование эмоционального состояния (успокаивающие игры, игровые задания, упражнения на внимание);
- подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих уроках);
- сообщение домашнего задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями, для подтягивания «слабых мест». Длительность заключительной части урока 3-5 мин.

Постановка задач

Перед каждым уроком обязательно должны ставиться конкретные задачи. В методике физического воспитания задачи принято делить на три группы, исходя из их направленности: образовательные, оздоровительные и воспитательные. Педагогические задачи необходимо формулировать, возможно, конкретнее, образовательные же – с указанием уровня овладения техникой движения. Образовательные задачи вооружают учащихся знаниями по физической культуре, умениями и навыками выполнять

физические упражнения. В теории и практике проведения урока приняты следующие правила постановки и формулировки задач.

При обучении двигательным действиям задачи урока формируются следующим образом:

- 1) при ознакомлении с двигательным действием: «Ознакомление с техникой...» (и далее указывается то упражнение или отдельный его элемент, которое осваивается);
- 2) при разучивании двигательного действия: «Разучивание техники выполнения...»;
- 3) при совершенствовании двигательного действия: «Совершенствование техники выполнения...».

Первой на уроке решается задача ознакомления с техникой того или иного двигательного действия, второй – разучивания, третьей – совершенствования.

Оздоровительные задачи предусматривают обеспечение возможного в определенном возрасте физического развития и физической подготовленности, формирование осанки и обеспечение на занятиях наилучших условий для оздоровительного влияния упражнений на организм занимающихся. Формулирование оздоровительных задач осуществляется следующим образом: «формирование правильной осанки, добиваясь свободного ненапряженного положения туловища во время ходьбы и бега», «развитие общей выносливости, используя кроссовый бег» и т.д. При решении задач воспитания физических качеств рекомендуются формулировки с краткой терминологической записью, например: «Воспитание быстроты движений в беге на короткие дистанции», «Воспитание скоростно-силовых качеств при выполнении прыжка в длину с разбега» и т.д.

Воспитательные задачи обеспечивают положительное влияние занятий физическими упражнениями на воспитание свойств и качеств личности учащегося. При решении задач воспитания личности формулировки конкретизируются в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и спецификой содержания учебного материала, например: «Воспитание смелости при соскоке с гимнастического козла», «Воспитание чувства выдержки в лыжных гонках на дистанции 5 км» и т.д.

По признаку преимущественной направленности на решение образовательных, оздоровительных или воспитательных задач различают четыре разновидности уроков.

1. Комбинированные уроки. В них примерно в одинаковой мере представлены все три группы задач физического воспитания.
2. Уроки с преимущественно оздоровительной направленностью проводятся в двух вариантах: первый – развивающие (формирующие) уроки, служащие развитию различных систем организма второй – восстанавливающие (реабилитационные) уроки, направленные на восстановление сил и работоспособности.
3. Уроки с преимущественно воспитательной направленностью дифференцируются в зависимости от конкретных задач нравственного или эстетического воспитания.
4. Уроки с преимущественно образовательной направленностью подразделяются на пять типов по признаку выделяемых дидактических задач: вводные уроки, уроки изучения нового материала, совершенствования, смешанные (комплексные) уроки, Контрольные (зачетные) уроки.

Вводные уроки проводятся в начале учебного года, четверти, при изучении нового раздела учебной программы. На этих уроках преподаватель знакомит учащихся с

основными задачами и содержанием учебной работы на предстоящий период, зачетные требованиями и учебными нормативами, уроки изучения нового материала (обучающие). Их новые задачи – ознакомление учащихся с новыми двигательными действиями и их первоначальное освоение. Уроки совершенствования применяются для углубленного изучения и закрепления учебного материала. Смешанные (комплексные) уроки содержат в себе задачи характерные для перечисленных выше типов уроков. На таких уроках могут совместно решаться задачи обучения, развития физических качеств, контроля за уровнем физической подготовленности занимающихся и др. Этот тип урока наиболее широко используется в практике физического воспитания. Контрольные уроки направлены на выявление успеваемости определение уровня подготовленности занимающихся, зверку усвоения ими знаний, умений и навыков по теме программы и т.п.

Методы организации занимающихся на уроке

1. Фронтальный метод характеризуется выполнением всем составом класса одного и того же задания независимо от форм построения учащихся (в колоннах, нескольких шеренгах, в круг). Этот метод широко используется во всех частях урока, но преимущественно в подготовительной и заключительной. Однако нужно стремиться как можно больше использовать фронтальный метод и в основной части. При этом обеспечивается высокая моторная плотность можно успеть больше сделать за счет увеличения времени непосредственно на двигательную деятельность обучающихся), что очень существенно.

Фронтальный метод успешно применяется при управлении однородной деятельностью занимающихся, не требующей страховки, например — при разучивании и совершенствовании техники выполнения высокого и низкого старта в беге на короткие дистанции, ряда простейших акробатических упражнений (кувырков, перекатов и др.), при отработке технических приемов игры в волейбол в парах (передача мяча и др.).

Важным требованием является такое расположение занимающихся, чтобы они не мешали друг другу, все видели преподавателя, а он, в свою очередь учеников.

2. Групповой метод предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий преподавателя. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляются с учетом пола, уровня подготовленности и других признаков (например, по росту-весовым показателям на уроках баскетбола, борьбы). Этот метод используется преимущественно в средних и старших классах. Но его применение требует специальной подготовки помощников учителя из числа наиболее подготовленных учеников и их заблаговременного инструктирования по учебному материалу предстоящего урока.

3. Индивидуальный метод заключается в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно. Как правило, индивидуальные задания предназначены: занимающихся, значительно отличающихся от основного состава класса по своей подготовленности, особенностям и способностям, а иногда по состоянию здоровья. Метод широко применяется в спортивных играх и преимущественно в старших классах.

4. Круговой метод предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах («станциях»), как правило, расположенных по кругу зала или спортивной площадки.

Обычно в круг включается от 4 до 10 упражнений («станций»). На каждой «станции» выполняется один вид упражнений. Их состав подбирается с расчетом на комплексное развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или: определенным интервалом отдыха между «станциями». Метод применяется в средних и старших классах.

Типы уроков в основной школе

В соответствии с программным содержанием предмета уроки физической культуры в основной школе подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-обучающей и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных и спортивных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жёсткой регламентации динамики физической нагрузки.

Технологический процесс подготовки современного урока физической культуры

Одним из ключевых направлений учебного процесса является освоение педагогами технологий проектирования и реализации урока в соответствии с требованиями ФГОС.

Технологический процесс подготовки современного урока физической культуры в условиях внедрения ФГОС направлен на:

- определение цели урока;
- определение задач каждого этапа урока;
- отбора содержания учебного материала;
- подбор видов учебной деятельности, обеспечивающих достижение новых образовательных результатов;
- выбора средств обучения, обеспечивающих реализацию видов учебной деятельности для достижения новых образовательных результатов;
- конструирование заданий для оценки метапредметных и предметных планируемых результатов обучающихся;
- планирование контрольно-оценочной деятельности;
- организация рефлексивно-оценочного этапа урока.

Учитель должен четко расписать свою деятельность и деятельность ученика на каждом этапе урока. Причем деятельность обучающегося должна быть представлена в трех аспектах: познавательном, коммуникативном и регулятивном.

В настоящее время подход к определению целей урока физической культуры несколько изменился. Если в традиционном уроке физической культуры цель

формулировалась как описание деятельности педагога (Дать понятие «*физическая культура человека*». Обобщить знания обучающихся по теме «Олимпийское движение». Познакомить с техникой выполнения низкого старта и т. п.), то в современном уроке цель описывает деятельность обучающегося (Описывать и демонстрировать технику выполнения броска баскетбольного мяча способом «от груди двумя руками». Выполнять подъём на лыжах способом «лесенка».)

Цель урока должна включать формирование тех или иных предметных умений, которые определяются разделом программы, тематическим планированием.

При этом необходимо учитывать, формирование каких видов универсальных учебных действий (УУД) предусматривает освоение данной темы урока. В целях урока умения должны быть обозначены таким образом, чтобы их можно было легко проверить.

Для осуществления процедуры целеполагания урока физической культуры можно пользоваться следующим алгоритмом действий:

1. Определить тему урока в избранном классе в соответствии с программой обучения и тематическим планированием, ознакомиться с материалом учебника и методических пособий.

2. Определить, на какие «планируемые результаты» ориентировано содержание урока, и исходя из этого сформулировать метапредметные и предметные цели урока.

3. Определить, какие предметные действия следует включить в содержание урока, для того чтобы способствовать формированию общего умения, сформулированного в «планируемых результатах» и обозначить их в качестве предметных «планируемых результатов».

4. Выделить из программы универсальные учебные действия (УУД), формируемые на данном этапе обучения и обозначить их в качестве метапредметных «планируемых результатов».

5. Зафиксировать выделенные цели и планируемые результаты в проекте урока.