

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края

«КРАСНОДАРСКИЙ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ООД.12 Физическая культура**

для специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

РАССМОТРЕНА
цикловой методической комиссией
физической культуры, ОБЖ и БЖ
Протокол от «___» ___ 20___ г.
№ _____
Председатель комиссии _____ / _____

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от «___» _____ 20___ г.
№ _____

ОДОБРЕНА
Педагогическим советом колледжа
Протокол от «___» _____ 20___ г.
№ _____

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ООД.12 Физическая культура предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобиле (утверждён приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 N 1568, зарегистрирован в Минюсте России от 26.12.2016 N 44946), входящей в состав укрупненной группы специальностей 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта, на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования.

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС СОО (утверждена приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413, зарегистрирован в Минюсте России от 07.06.2012 № 24480), Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования (утверждена распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021г. № Р-98), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Разработчик:

Бычкова М.Е., преподаватель физической культуры ГБПОУ КК _____

«КТЭК»

Квалификация по диплому: _____

Рецензент:

_____, преподаватель _____

Квалификация по диплому: _____

_____, преподаватель ГБПОУ КК «КТЭК» _____

Квалификация по диплому: _____

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|----|--|----|
| 1. | ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 9 |
| 3. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 20 |
| 4. | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 22 |
| 5. | КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ | 23 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ООД.12 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты освоения дисциплины | |
|--|--|--|
| | Общие | Дисциплинарные |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; | <ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики |

| | | |
|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике | <p>физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; | <ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного |

| | | |
|---|--|---|
| | <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека | <p>отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной</p> | <p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> | <p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в</p> |

| | | |
|---|--|---|
| <p>деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <p>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <p>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>- давать оценку новым ситуациям;</p> <p>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>- оценивать приобретенный опыт;</p> <p>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p> | <p>подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p> |
| <p>Техническое обслуживание и ремонт автомобильных двигателей</p> | <p>ПК 1.2. Осуществлять обслуживание автомобильных двигателей согласно документации.</p> | <p>техническое обслуживание согласно технологической документации</p> |

| | |
|---|--|
| <p>Техническое обслуживание и ремонт электрооборудования с технической документацией</p> <p>Техническое обслуживание и ремонт электрооборудования и электронных систем автомобилей</p> <p>Организация процессов по техническому обслуживанию автомобиля</p> | <p>ПК 2.3. Проводить ремонт электрооборудования и электронных систем автомобилей в соответствии с технологической документацией.</p> <p>ПК 3.1. Осуществлять диагностику трансмиссии, ходовой части и органов управления автомобилей.</p> <p>ПК 3.3. Проводить ремонт трансмиссии, ходовой и органов управления автомобилей в соответствии с технологической документацией.</p> <p>ПК 5.2. Планировать деятельность подразделения по техническому обслуживанию и ремонту систем, узлов и двигателей автомобиля.</p> <p>ПК 5.3. Осуществлять организацию и контроль деятельности персонала подразделения по техническому обслуживанию и ремонту автотранспортных средств.</p> |
|---|--|

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|----------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 72 |
| Основное содержание | 50 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 8 |
| практические занятия | 42 |
| Профессионально-ориентированное содержание | 20 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия | 16 |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | 2 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов | Формируемые компетенции |
|--|---|-------------|-------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1 | Теоретический раздел Физическая культура, как часть культуры общества и человека | 12 | |
| <i>Основное содержание</i> | | 8 | |
| Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта | Содержание учебного материала | 2 | |
| | Физическая культура как часть культуры общества и человека. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Здоровье и здоровый образ жизни человека. | 2 | |
| | Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека. | | |
| | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01, ОК 04, |

| | | | |
|---|---|----------|----------------------|
| Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | Современные представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья. | 2 | ОК 08 |
| | Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (<i>дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i>). Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность. | | |
| Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Основы самоконтроля. | 2 | |
| | Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. Физические качества, средства их совершенствования. | | |
| Профессионально-ориентированное содержание | | 4 | |
| Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
| | Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность, зоны риска физического здоровья. | 2 | |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| | Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. | | <i>ПК 1.2, ПК 2.3, ПК 3.1, ПК 3.3, ПК 5.2, ПК 5.3</i> |
| Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, <i>ПК 1.2, ПК 2.3, ПК 3.1, ПК 3.3, ПК 5.2, ПК 5.3</i> |
| | Профессионально-прикладная физическая подготовка. | 2 | |
| | Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств. | | |
| Раздел № 2 | Практический раздел Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности | 60 | |
| Методико-практические занятия | | 16 | |
| Профессионально-ориентированное содержание | | 16 | |
| Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, <i>ПК 1.2, ПК 2.3, ПК 3.1, ПК 3.3, ПК 5.2, ПК 5.3</i> |
| | Практические занятия | 2 | |
| | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности. | 2 | |
| | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности. | | |
| Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
| | Практические занятия | 2 | |
| | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. | 2 | |

| | | | |
|---|--|----------|--|
| к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». | | <i>ПК 1.2, ПК 2.3, ПК 3.1, ПК 3.3, ПК 5.2, ПК 5.3</i> |
| Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01, ОК 04, <i>ПК 1.2, ПК 2.3, ПК 3.1, ПК 3.3, ПК 5.2, ПК 5.3</i> |
| | Практические занятия | 2 | |
| | Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями. | 2 | |
| | Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. | | |
| Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, <i>ПК 1.2, ПК 2.3, ПК 3.1, ПК 3.3, ПК 5.2, ПК 5.3</i> |
| | Практические занятия | 2 | |
| | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки. | 2 | |
| | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. | | |
| Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала | 8 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, <i>ПК 1.2, ПК 2.3, ПК 3.1, ПК 3.3, ПК 5.2, ПК 5.3</i> |
| | Практические занятия | 8 | |
| | Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка». | 2 | |
| | Задачи и средства профессионально-прикладной физической подготовки. | 2 | |
| | Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности/профессии. | 2 | |
| | К.Н.: составление комплексов упражнений для производственной гимнастики. | 2 | |

| | | | |
|--|--|-----------|---------------------|
| | <p>Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.</p> <p>Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).</p> | | |
| Основное содержание | | 44 | |
| Учебно-тренировочные занятия | | 44 | |
| Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия | 2 | |
| | Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. | 2 | |
| | Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств. | | |
| Тема 2.9 Лёгкая атлетика (практические занятия 30-38) | Содержание учебного материала | 14 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия | 14 | |
| | Инструктаж по ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Техника высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. | 2 | |
| | Приём К.Н.: бег 100 м (с). Совершенствование техники спринтерского бега. | 2 | |
| | Совершенствование техники кроссового бега 2000 м (дев.) и 3000 м (юн.). | 2 | |
| | Совершенствование техники эстафетного бега с различной скоростью. | 2 | |
| | Совершенствование техники прыжка в длину. | 2 | |
| | Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). | 2 | |
| | Приём К.Н.: прыжок в длину с места. | 2 | |
| | Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по | | |

| | | | |
|--|---|-----------|---------------------|
| | <p>прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.</p> | | |
| 2.7. Гимнастика (практические занятия 13-20) | | 10 | |
| Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид) | Содержание учебного материала | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия | 4 | |
| | Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения, строевые приёмы. | 2 | |
| | Приём К.Н.: подтягивания на высокой и низкой перекладине. Зачёт. | 2 | |
| | <p>Техника безопасности на занятиях гимнастикой.</p> <p>Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.</p> <p>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.</p> | | |
| Тема 2.7 (4) Аэробика | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия | 2 | |
| | Инструктаж по ТБ на занятиях аэробикой. Освоение базовых и основных шагов аэробики. | 2 | |
| | <p>Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.</p> <p>Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).</p> <p>Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).</p> | | |
| | Содержание учебного материала | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия | 4 | |

| | | | |
|---|--|-----------|---------------------|
| Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика | Инструктаж по ТБ на занятиях атлетической гимнастикой. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела. | 2 | |
| | Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием фитнес оборудования. | 2 | |
| | Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах. | | |
| 2.8 Спортивные игры (практические занятия 21-28) | | 16 | |
| Тема 2.8 (2) Баскетбол | Содержание учебного материала | 8 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия | 8 | |
| | Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. Правила игры, амплуа (позиции) в баскетболе. Техника ведения мяча. | 2 | |
| | Освоение и совершенствование техники передачи и бросков мяча. | 2 | |
| | Освоение и совершенствование техники владения мяча. | 2 | |
| | Приём К.Н.: «штрафной бросок». Тактика защиты и нападения. | 2 | |
| | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. | | |
| Тема 2.8 (3) Волейбол | Содержание учебного материала | 8 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия | 8 | |
| | Инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол, расстановка игроков. | 2 | |

| | | | |
|--|--|-----------|--|
| | Совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. | 2 | |
| | Совершенствование техники выполнения приёмов игры. | 2 | |
| | Прием К. Н.: приём передача мяча в паре. | 2 | |
| | Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. | | |
| Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт) | | 2 | |
| Всего: | | 72 | |

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Освоение программы учебной дисциплины ООД.12 Физическая культура осуществляется в ГБПОУ КК «КТЭК», реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, в учебном кабинете «спортивный зал».

Помещение кабинета удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

В кабинете имеется в наличии мультимедийное оборудование, посредством которого участники образовательного процесса просматривают визуальную информацию по ООД.12 Физическая культура, создают презентации, видеоматериалы, иные документы.

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины ООД.12 Физическая культура входят:

Технические средства обучения:

- (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;
- оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;
- плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

– Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

– Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

- Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания
- Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

– Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

Подвижные игры

- Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

– скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

- Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

– стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В библиотечный фонд входят учебники, учебно-методические комплекты (УМК), обеспечивающие освоение учебной дисциплины ООД.12 Физическая культура, рекомендованные или допущенные для использования в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

Библиотечный фонд дополнен энциклопедиями, справочниками, научной и научно-популярной, художественной литературой и др.

В процессе освоения программы учебной дисциплины ООД.12 Физическая культура обучающиеся имеют возможность доступа к электронным учебным материалам, имеющиеся в свободном доступе в системе Интернет (электронные книги, практикумы, тесты, материалы ЕГЭ и др.)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.

1.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
5. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
6. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикерчукМИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
7. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
8. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

| Общая/профессиональная компетенция | Раздел/Тема | Тип оценочных мероприятия |
|--|---|---|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | <ul style="list-style-type: none"> – составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | <ul style="list-style-type: none"> – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | <ul style="list-style-type: none"> – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете |
| <p style="text-align: center;">Техническое обслуживание и ремонт автомобильных двигателей</p> <p style="text-align: center;">Техническое обслуживание и ремонт</p> | <p style="text-align: center;">ПК 1.2. Осуществлять техническое обслуживание автомобильных двигателей согласно технологической документации.</p> <p style="text-align: center;">ПК 2.3. Проводить ремонт электрооборудования и электронных систем автомобилей в соответствии с технологической документацией.</p> | |

| | |
|---|---|
| <p>электрооборудования с технической документацией</p> <p>Техническое обслуживание и ремонт электрооборудования и электронных систем автомобилей</p> <p>Организация процессов по техническому обслуживанию автомобиля</p> | <p>ПК 3.1. Осуществлять диагностику трансмиссии, ходовой части и органов управления автомобилей.</p> <p>ПК 3.3. Проводить ремонт трансмиссии, ходовой и органов управления автомобилей в соответствии с технологической документацией.</p> <p>ПК 5.2. Планировать деятельность подразделения по техническому обслуживанию и ремонту систем, узлов и двигателей автомобиля.</p> <p>ПК 5.3. Осуществлять организацию и контроль деятельности персонала подразделения по техническому обслуживанию и ремонту автотранспортных средств.</p> |
|---|---|

5. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

(по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей)

Предметом оценки при освоении учебной дисциплины являются требования к умениям и знаниям, обязательным при реализации программы учебной дисциплины.

Текущий контроль проводится с целью оценки систематичности учебной работы обучающегося, включает в себя ряд контрольных мероприятий, реализуемых в рамках аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося.

Знания:

При проверке знаний оценивается способность обсуждать, сравнивать, анализировать, оценивать или находить решение какой-либо проблемы. При оценивании знаний учитываются такие показатели, как глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным ситуациям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- 1) устный опрос;

- 2) написание тестовых заданий;
- 3) письменная работа;
- 4) мультимедийная презентация.

Оценка 5 («отлично») - за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности

Оценка 4 («хорошо») - за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка 3 («удовлетворительно») - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения применить знания на практике.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - за непонимание и незнание материала программы

Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний ограничений, накладываемых в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача).

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка 5 («отлично») - движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях.

Оценка 4 («хорошо») - движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка 3 («удовлетворительно») - движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка 5 («отлично») - обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 4 («хорошо») - обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 3 («удовлетворительно») - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний.

Уровень физической подготовленности:

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказания и ограничения, накладываемые в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача). При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме тестирования.

Оценка 5 («отлично») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств.

Оценка 4 («хорошо») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата.

Оценка 3 («удовлетворительно») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств.

2.1.Задания для проведения текущего контроля

Таблица 3

Легкая атлетика

| Контрольные упражнения | Оценка | Юноши | Девушки |
|---|--------|-------|---------|
| Бег г 100 м | 5 | 13,8 | 16,3 |
| | 4 | 14,3 | 17,6 |
| | 3 | 14,6 | 18,0 |
| Бег 2000 метров | 5 | - | 9.50 |
| | 4 | - | 11.20 |
| | 3 | - | б/вр. |
| Бег 3000 метров | 5 | 13.10 | - |
| | 4 | 14,40 | - |
| | 3 | б/вр. | - |
| Метание спортивного снаряда весом 700 г (м), или весом 500г (м) | 5 | 38 | 21 |
| | 4 | 32 | 17 |
| | 3 | 27 | 13 |
| Прыжок в длину с места | 5 | 230 | 185 |
| | 4 | 210 | 170 |
| | 3 | 200 | 160 |
| Челночный бег 3x10м | 5 | 6,9 | 7,9 |
| | 4 | 7,6 | 8,7 |
| | 3 | 7,9 | 8,9 |

Таблица 4

Гимнастика

| Контрольные упражнения | Оценка | Юноши | Девушки |
|--|--------|--------|---------|
| Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине (девушки) из виса лежа, количество раз | 5 | 8.6 | 10.0 |
| | 4 | 9.0 | 10.6 |
| | 3 | 9.4 | 11.2 |
| Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики(из 10 баллов) | 5 | до 9 | до 9 |
| | 4 | до 8 | до 8 |
| | 3 | до 7,5 | до 7,5 |

Таблица 5

Волейбол

| Контрольные упражнения | Оценка | Юноши | Девушки |
|--|--------|---|-----------------------------------|
| Подача избранным способом, из 10 попаданий в левую/правую половину площадки. | 5 | 7 | 7 |
| | 4 | 5 | 5 |
| | 3 | 4 | 4 |
| Прием –передача мяча в парах (30 передач) | 5 | Без потерь | Без потерь |
| | 4 | 1 потеря | 1 потеря |
| | 3 | 2 потери | 2 потери |
| Передача мяча у стенки. Прием-передача сверху (20 передач) | 5 | Без потерь | Без потерь |
| | 4 | 1 потеря | 1 потеря |
| | 3 | 2 потери | 2 потери |
| Прием-передача снизу (15 передач) | 5 | Без потерь | Без потерь |
| | 4 | 1 потеря | 1 потеря |
| | 3 | 2потери | 2потери |
| Знание правил игры в волейбол | 5 | полно излагает изученный материал | полно излагает изученный материал |
| | 4 | небольшие неточности и незначительные ошибки. | полно излагает изученный материал |
| | 3 | имеются пробелы в знании материала | полно излагает изученный материал |

Таблица 6

Баскетбол

| Контрольные упражнения | Оценка | Юноши | Девушки |
|--------------------------------|--------|---|--------------------------------------|
| | | Броски с линии штрафного броска Количество попаданий из 10 попыток | 5 |
| | 4 | 5 | 4 |
| | 3 | 4 | 3 |
| Знание правил игры в баскетбол | 5 | полно излагает изученный материал | полно излагает изученный материал |
| | 4 | небольшие неточности и незначительные ошибки. | полно излагает изученный материал |
| | 3 | имеются пробелы в знании материала | полно излагает изученный материал |

Таблица 7

Оценка уровня физических способностей студентов соответствии с видами испытаний и нормами ГТО

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------------------|--|-----------|-------|-------|---------|-------|------|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 9.20 | 8.50 | 7.50 | 11.50 | 11.20 | 9.50 |
| | или на 3 км (мин, с) | 15.10 | 14.40 | 13.10 | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 8 | 10 | 13 | - | - | - |
| | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | 25 | 35 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | 8 | 13 | 7 | 9 | 16 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 380 | 440 | 310 | 320 | 360 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |

| | | | | | | | |
|----|---|----|----|----|----|----|----|
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 14 | 17 | 21 | 13 | 16 | 19 |

Требования к результатам обучения обучающихся специального учебного отделения

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

Таблица 8

Оценивание и аттестация для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

| Заболевание | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Оценка | |
|--|------------------------|---|---|--|
| | | | юноши | девушки |
| Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.) | скоростные | бег 100 м, с | б/вр | б/вр |
| | скоростно-силовые | прыжки в длину с места, см из трёх попыток | засчитывается лучший результат | засчитывается лучший результат |
| | выносливость | 6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой | б/вр | б/вр |
| | гибкость | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | «5» - 12 и выше «4» - 9-12, «3» - 5 и ниже 5 | «5» - 15 и выше «4» - 10-14, «3» - 7 и ниже 7 |
| | силовые | подтягивание: из виса на высокой перекладине, количество раз | «5» - 9, «4» - 6, «3» - 3 | «5» - 10, «4» - 7, «3» - 4 |

| | | | | |
|--|-----------------------|---|---|--|
| | | (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки) кол-во раз; | | |
| Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.) | скоростные | бег 100 м, с | б/вр | б/вр |
| | скоростно- силовые | прыжки в длину с места, см из трёх попыток | засчитывается лучший результат | засчитывается лучший результат |
| | выносливость | 6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой | б/вр | б/вр |
| | гибкость | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см) | «5» - 12 и выше12, «4» - 9-12, «3» - 5 и ниже 5 | «5» - 15 и выше «4» - 10-14, «3» -7 и ниже 7 |
| | силовые | подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки) кол-во раз; | «5» - 9, «4» - 6, «3» - 3 | «5» - 10, «4» - 7, «3» - 4 |
| Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз) | скоростные | бег 100 м, с | б/вр | б/вр |
| | скоростно- силовые | прыжки в длину с места, см из трёх попыток | засчитывается лучший результат | засчитывается лучший результат |
| | выносливость | 6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой | б/вр | б/вр |
| | гибкость | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см) | «5» - 12 и выше12, «4» - 9-12, «3» - 5 и ниже 5 | «5» - 15 и выше «4» - 10-14, «3» -7 и ниже 7 |
| | силовые | подтягивание: из виса на высокой перекладине, количество раз (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | «5» - 9, «4» - 6, «3» - 3 | «5» - 10, «4» - 7, «3» - 4 |

| | | | | |
|---------------------------|-------------------|--|---|--|
| | | (девушки) кол-во раз; | | |
| Органы зрения | скоростные | бег 100 м, с | б/вр | б/вр |
| | скоростно-силовые | прыжки в длину с места, см из трёх попыток | засчитывается лучший результат | засчитывается лучший результат |
| | выносливость | 6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой | б/вр | б/вр |
| | гибкость | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | «5» - 12 и выше «4» - 9-12, «3» - 5 и ниже 5 | «5» - 15 и выше «4» - 10-14, «3» - 7 и ниже 7 |
| | силовые | подтягивание: из виса на высокой перекладине, количество раз (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки) кол-во раз; | «5» - 9, «4» - 6, «3» - 3 | «5» - 10, «4» - 7, «3» - 4 |
| Нарушения нервной системы | скоростные | бег 100 м, с | б/вр | б/вр |
| | скоростно-силовые | прыжки в длину с места, см из трёх попыток | засчитывается лучший результат | засчитывается лучший результат |
| | выносливость | 6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой | б/вр | б/вр |
| | гибкость | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | «5» - 12 и выше «4» - 9-12, «3» - 5 и ниже 5 | «5» - 15 и выше «4» - 10-14, «3» - 7 и ниже 7 |
| | силовые | подтягивание: из виса на высокой перекладине, количество раз (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки) кол-во раз; | «5» - 9, «4» - 6, «3» - 3 | «5» - 10, «4» - 7, «3» - 4 |
| Хронические заболевания | скоростные | бег 100 м, с | б/вр | б/вр |
| | скоростно- | прыжки в длину с | засчитывается | засчитывается |

| | | | | |
|---|--------------|--|---|--|
| желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени | силовые | места, см из трёх попыток | лучший результат | лучший результат |
| | выносливость | 6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой | б/вр | б/вр |
| | гибкость | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | «5» - 12 и выше «4» - 9-12, «3» - 5 и ниже 5 | «5» - 15 и выше «4» - 10-14, «3» - 7 и ниже 7 |
| | силовые | подтягивание: из виса на высокой перекладине, количество раз (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки) кол-во раз; | «5» - 9, «4» - 6, «3» - 3 | «5» - 10, «4» - 7, «3» - 4 |

2.2. Критерии оценки текущего контроля знаний.

Оценка «5» (отлично) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, обучающийся овладел формой движения; в играх проявил активность.

Оценка «4» (хорошо) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнены правильно, но не достаточно легко и чётко.

Оценка «3» (удовлетворительно) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно допущены незначительные ошибки при выполнении.

Оценка «2» (неудовлетворительно) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно, допущены значительные ошибки.

3.2. Задания и эталоны ответов для проведения текущего контроля.

Раздел 2. Методико-практические занятия

ЗАДАНИЕ (практическое) № 1.

Текст задания:

прыжок в длину с места толчком двух ног.

ЗАДАНИЕ (практическое) № 2

Текст задания:

поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)

Условия выполнения задания:

1. Место выполнения задания: спортивный зал.
2. Максимальное время выполнения задания: 2ч.

3.3. Критерии оценки результатов освоения дисциплины.

| | | |
|---------------------|-----------------|----------------------|
| Результаты освоения | Критерии оценки | Отметка о выполнении |
|---------------------|-----------------|----------------------|

| | результата | юноши | девушки |
|---|--|--|--|
| Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению. | Прыжок в длину с места толчком двух ног. | Оценка «5» - 230 см «4» - 210 см «3» - 200 см | Оценка «5» - 190см «4» - 170см «3» - 140см |
| Реализация потребности в физическом самосовершенствовании. Готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (количество раз в 1 минуту). | Оценка «5» - 50 раз «4» - 40 раз «3» - 30 раз | Оценка «5» - 40 раз «4» - 30 раз «3» - 20 раз |

3.3.1. Правила аттестации студентов по реферативной работе

Реферативные работы по учебной дисциплине ООД.12 Физическая культура выполняется обучающимися, освобожденными от практических занятий или относящимися к специальной медицинской группе. Работа выполняется в объёме 10-15 печатных страниц и должна иметь:

Титульный лист – с указанием темы работы, фамилии, имени, отчества студента, группы, курса и отделения колледжа;

Оглавление – перечни рассматриваемых вопросов с указанием страниц, глав;

Главы - содержащие материал изучаемой темы, согласно плану по имеющейся литературе;

Библиография – перечень использующейся литературы

Эти работы является основанием для получения аттестации за семестр.

Студенты, пропустившие часы практических занятий по болезням или другим причинам, обязаны отработать пропуски во внеурочное время. Студенты, не отработавшие пропуски, не аттестуются.

3.3.2. Перечень тем рефератов/докладов:

1. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры;
2. Психосоматические заболевания и их профилактика;
3. Режим труда и отдыха – залог долголетия;
4. Здоровье населения России;
5. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья;
6. Формирование культуры здоровья студентов СПО;
7. Проблема культуры здоровья современной молодежи;
8. Гиподинамия - проблема современного мира;
9. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов;
10. Стресс и здоровье;
11. Физическая культура как фактор здорового образа жизни;
12. Нарциссизм как проблема психического здоровья;
13. Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья;
14. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни

современного человека;

15. Оздоровительное воздействие физических упражнений;
16. Рациональное питание как фактор ЗОЖ;
17. Правила личной гигиены;
18. Методические основы закаливания;
19. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности;
20. Здоровый студент – востребованный специалист;
21. Физическая культура как средство профилактики заболеваний;
22. Оптимальный двигательный режим студента;
23. Теннис как олимпийский вид спорта;
24. История развития футбола в России;
25. История развития баскетбола в России;
26. Варианты внеаудиторных занятий физической культурой;
27. История развития волейбола в России;
28. История развития бадминтона в России.

Тестовые задания по разделу 2:

Тема 2.7 (1) Основная гимнастика

Студент должен выбрать один правильный ответ из предложенных.

1. Строевые упражнения – это:

- А. совместные действия в строю;
- Б. поточные комбинации;
- В. сочетания движениями различными частями тела;
- Г. метания, лазания и т.д.

2. Назовите средства в гимнастике:

- А. упражнения;
- Б. фитотерапия;
- В. препараты;
- Г. процедуры.

3. Команда «Вольно!» относится к:

- А. строевым приемам;
- Б. строевым перестроениям;
- В. строевым передвижениям;
- Г. размыканиям, смыканиям.

4. Разновидности ходьбы и бега относят к:

- А. строевым передвижениям;
- Б. строевым перестроениям;
- В. строевым приемам;
- Г. смыканиям.

5. Упражнения художественной гимнастики – это:

- А. упражнения без предметов;
- Б. упражнения на снарядах;
- В. без предметов и с предметами;
- Г. прикладные упражнения.

6. Средства в гимнастике – это:

- А. строевые упражнения;
- Б. ОРУ;
- В. прыжки;
- Г. прикладные упражнения.

Тема 2.8 (1) Футбол

1. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

- А. 8;
- Б. 10;
- В. 11;
- Г. 9.

2. Какова ширина футбольных ворот?

- А. 7м 30см;
- Б. 7м 32см;
- В. 7м 35см;

Г. 7м 38см.

3. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе? 32

А. 9 м;

Б. 10 м;

В. 11 м;

Г. 12 м.

4. Что означает «желтая карточка» в футболе?

А. замечание;

Б. предупреждение;

В. выговор;

Г. удаление.

5. Что означает «красная карточка» в футболе?

А. замечание;

Б. предупреждение;

В. выговор;

Г. удаление.

Тема 2.8 (2) Баскетбол

1. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

А. ловлю, остановки, повороты, ведение мяча;

Б. передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты;

В. ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину.

2. Технику передвижений в баскетболе составляют:

А. ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты;

Б. бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча;

В. бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты.

3. Сколько человек играют на площадке?

А. 4;

Б. 5;

В. 6;

Г. 11.

4. Размеры баскетбольной площадки?

А. 9м. х 18м;

Б. 14м. х 26м;

В. 12м. х 24м.

5. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?

А. 305 см;

Б. 260 см;

В. 310 см;

Г. 300 см.

Тема 2.8 (3) Волейбол

1. Площадка для игры в волейбол делится на ...

А. 4 зоны;

Б. 7 зон;

- В. 6 зон;
- Г. 5 зон.

2. Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол ...

- А. необходимы;
- Б. желательны;
- В. не обязательны.

3. Волейбол состоит из следующих элементов:

- А. подача, прием, блок;
- Б. подача, пас, прием, блок;
- В. подача, пас, прием, нападающий удар, блок;
- Г. подача, прием, нападающий удар.

4. Укажите верное утверждение:

- А. подача в волейболе производится из-за лицевой линии;
- Б. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор пока одна из команд не наберет преимущество в 3 очка;
- В. при планирующей подаче мяч идет по прямой траектории без вращения.

5. В каких вариантах может выполняться верхняя прямая подача?

- А. только без вращения мяча;
- Б. только с вращением мяча;
- В. с вращением и без вращения мяча.

Тема 2.8 (4) Бадминтон

1. До скольких очков играют в бадминтон?

- А. 21;
- Б. 20;
- В. 11.

2. Сколько сетов (партий) в бадминтоне?

- А. 1;
- Б. 2;
- В. 3.

3. Какие размеры площадки (поля) для бадминтона?

- А. 5,18 м x 13,4 м;
- Б. 6,18 м x 13,4 м;
- В. 7,18 м x 13,4 м.

4. Смена сторон происходит

- А. По окончании первого гейма;
- Б. Перед началом третьего гейма;
- В. Оба ответа верны.

5. Какая высота сетки в бадминтоне?

- А. 180 см;
- Б. 155 см;
- В. 128 см.

Тема 2.9 Легкая атлетика

1. Как традиционно называют легкую атлетику?

- А. «царица полей»;
- Б. «царица наук»;
- В. «королева спорта»;**
- Г. «королева без королевства».

2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

- А. эстафетный бег;
- Б. метание копья;
- В. фристайл;**
- Г. марафонский бег.

3. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

- А. только один;**
- Б. не больше двух;
- В. не больше трех;
- Г. не имеет значения.

4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?

- А. одна;
- Б. две;
- В. три;**
- Г. четыре.

5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?

- А. бег;**
- Б. прыжки в длину;
- В. прыжки в высоту;
- Г. метание молота.

6. Спринт – это...?

- А. судья на старте;
- Б. бег на короткие дистанции;**
- В. бег на длинные дистанции;
- Г. метание мяча.

4.3.2 Контрольно-оценочные средства промежуточной аттестации

Задания для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета:

Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально или группами (в зависимости от темы занятия) и оценивается преподавателем в соответствии с критериями.

Тема 2.7 (1). Основная гимнастика

Перечень контрольных упражнений «Строевые упражнения»

Тема 1

1. Построение группы в одну шеренгу; в колонну по одному (используя условные точки зала).
2. Строевые приемы: команды «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».
3. Виды расчетов.

4. Повороты и полуповороты на месте (с изменением способа выполнения).
5. Перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два и обратно.
6. Ходьба на месте и остановка группы.
7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

Тема 2

1. Построение группы в колонну по одному.
2. Движение в обход.
3. Движение по диагонали.
4. Движение противоходом, «змейкой», движение в обход.
5. Остановка группы.
6. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

Тема 3

1. Построение группы в одну шеренгу.
2. Перестроение из одной шеренги по расчету уступом и обратно.
3. Движение в обход, движение по кругу (с принятием дистанции).
4. Выход из круга и остановка группы.
5. Размыкание и смыкание по распоряжению.

Задание «Общеразвивающие упражнения»

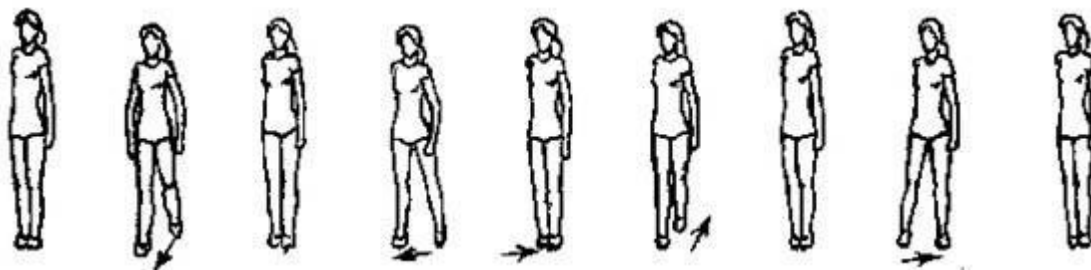
1. Составить комплекс ОРУ из восьми упражнений и провести его на группе.
2. Комплекс должен быть составлен по анатомическому признаку подбора упражнений:
 - упражнение на потягивание или для мышц шеи;
 - упражнение для мышц рук и плечевого пояса;
 - повороты туловища или наклоны;
 - полуприседы, приседы;
 - выпады или пружинные выпады (их сочетания);
 - упражнение общего воздействия;
 - махи;
 - подскоки или прыжки с переходом на ходьбу и остановкой группы.
3. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с гимнастической палкой (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).
4. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с набивным мячом (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).

Тема 2.7 (4). Аэробика

Перечень контрольных упражнений «Ритмичность базовых шагов»

Контрольное упражнение. «Приставной шаг».

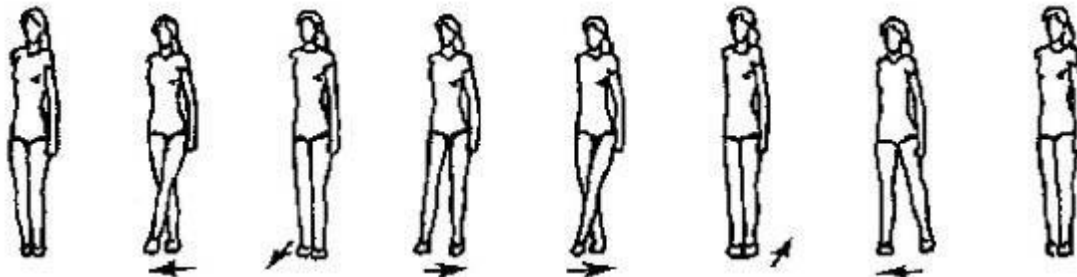
Под заданный ритм метронома (60, 80, 120 уд/мин) выполняется связка из 2 шагов: приставного шага (step touch) и шага v-step (вперед-назад) в такой последовательности: v-step вперед с правой ноги (из и.п. ноги вместе шаг вперед ноги врозь и возвращение в и.п.); приставной шаг вправо-влево; v-step назад с левой ноги, приставной шаг влево-вправо.



Оцениваются равномерность движений при постановке ноги с носка на всю ступню при условии сохранения правильной осанки.

Контрольное упражнение. «Двойной скрестный шаг»

Под заданный ритм метронома (60, 90, 120 уд/мин) выполняется блок, состоящий из комбинаций скрестного шага в сторону (grape wine) и приставного шага (step touch) в такой последовательности: скрестный шаг в правую сторону, приставной шаг с правой ноги вперед и приставной шаг в левую сторону; скрестный шаг в левую сторону, приставной шаг с левой ноги назад и приставной шаг вправо; возвращение в и.п.



Оцениваются согласованность движений с ударами метронома, хорошая осанка, равномерность движений при постановке ноги с носка на всю ступню.

Комплекс контрольных упражнений «Ритмичность прыжков и прыжковых упражнений»

Контрольное упражнение «Прыжок вперед».

Стоя на левой ноге, поднять правую вперед и, отталкиваясь от опоры, выполнить под удары метронома прыжок вперед на правую в полуприсед на ней, левую - назад. Отталкиваясь правой ногой от опоры, выполнить прыжок назад в исходное положение. Повторить два раза (всего четыре прыжка).



Оцениваются танцевальность, согласованность движений, амплитуда, слитность:

Контрольное упражнение. «Прыжки со сменой положения ног».

Под удары метронома последовательно выполняются четыре прыжка вперед со сменой положения ног – «козлик» и «ножницы» (по два прыжка).



Оцениваются степень согласованности движений с ударами метронома, высота прыжка, слитность, легкость и выразительность движений.

Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика

Перечень контрольных упражнений

| № п/п | Контрольное упражнение | Дозировка | ОМУ |
|-------|------------------------|-----------|-----|
| | | | |

| | | | |
|---|---|--------------------------|---|
| 1 | Жим гантелей лёжа на полу | 3 подхода по 20-30 раз | Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 3-4 кг, для юношей – 6-8 кг. |
| 2 | Разведение гантелей в стороны | 3 подхода по 10 раз | Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 -2 кг, для юношей – 3-5 кг. |
| 3 | Разведение гантелей в стороны в наклоне | 3 подхода по 10 раз | Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 -2 кг, для юношей – 3-5 кг. |
| 4 | Подъём гантелей на бицепс стоя | 3 подхода по 10 - 20 раз | Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 2 -4 кг, для юношей – 5-8 кг. |

Тема 2.8 (1). Футбол

Перечень контрольных упражнений

- удар носком по мячу;
- удар внутренней частью подъема;
- удар внешней частью подъёма;
- остановка мяча внутренней стороной стопы;
- остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке
- остановка мяча подошвой.

Тема 2.8 (2) Баскетбол

Перечень контрольных упражнений:

- челночный бег с ведением мяча,
- атаки кольца,
- подбор мяча,
- передача мяча игроку,
- имитация тактического взаимодействия игроков.

Тема 2.8 (3) Волейбол

Перечень контрольных упражнений:

- броски набивного мяча способом «двумя руками сверху»;
- замах и имитация ударного движения по подвешенному мячу;
- подача мяча на расстояние 8-10 метров;
- верхней прямой подачи мяча через сетку.

Тема 2.8 (4) Бадминтон

Перечень контрольных упражнений:

- выполнение высоко-далекого удара (20 раз);
- выполнение высоко-далекой подачи по 5 ударов по диагонали;
- выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов по диагонали;

- выполнение атакующего удара «смеш» 10 ударов.

Тема 2.8 (5) Теннис

Перечень контрольных упражнений:

- подача (10 раз);
- удары по отскочившему мячу справа и слева (по 10 раз);
- удары с лета справа и слева (по 10 раз);
- удар над головой (смэш) (10 раз);
- удар «свеча» (10 раз).

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | |
|------------------------------------|--|-----------|---------|
| | | Юноши | Девушки |
| 1 | Бег на 30 м (с) | 4,9 | 5,7 |
| | или бег на 60 м (с) | 8,8 | 10,5 |
| | или бег на 100 м (с) | 14,6 | 17,6 |
| 2 | Бег на 2000 м (мин, с) | - | 12.00 |
| | или бег на 3000 м (мин, с) | 15.00 | - |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | - |
| | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | 11 |
| | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | - |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 27 | 9 |
| 4 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | + 6 | + 7 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | |
| 5 | Челночный бег 3x10 м (с) | 7,9 | 8,9 |
| 6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 160 |
| 7 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 36 | 33 |
| 8 | Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м) | 27 | - |
| | весом 500 г (м) | - | 13 |
| 9 | Кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с) | - | 19.00 |
| | или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с) | 26.30 | - |

Оценка «отлично» - ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);

Оценка «хорошо» - ставится при выполнении 5-6 испытаний;

Оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;

Оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.