

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
Краевое государственное бюджетное
Профессиональное образовательное учреждение
«Вяземский лесхоз-техникум им. Н. В. Усенко»
(КГБ ПОУ ВЛХТ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 «Физическая культура»
по специальности 20.02.01
«Экологическая безопасность природных комплексов»

2024 год

Согласовано
Зам. Директора по УР
Ручий Н.Д. _____
« ___ » _____ 2024 г.

Рассмотрена
Предметной (цикловой)
Комиссией ОГСЭД

Протокол

№ _____
от _____ 2024 г.

Председатель
Мереняшев Е.В.

Авторы: Паламарчук Л. П. - преподаватель КГБ ПОУ ВЛХТ

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при гидрологических обследованиях водных объектов.	-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении гидрологических обследованиях водных ресурсов работ; -средства профилактики перенапряжения; -способы реализации собственного физического развития

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	102
в т.ч. в форме практической подготовки	94
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	88
<i>Самостоятельная работа</i> ¹	
Промежуточная аттестация	8

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов ² , формированию которых способствует элемент программы
ВТОРОЙ КУРС	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		14/12	
Тема 1.1 Техника бега	Содержание учебного материала	14	ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.
	1. Техника безопасности.	1	
	2. Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Бег на средние дистанции. Техника прыжка в длину с места. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.	1	
	В том числе практических занятий:	12	
	Практическое занятие 1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	2	
	Практическое занятие 2. Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м.	2	
	Практическое занятие 3. Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200 м.	2	

	Практическое занятие 4. Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м.	2	
	Практическое занятие 5. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100 м.	2	
	Практическое занятие 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Метание гранаты 700гр., 500гр.	2	
Раздел 2. Баскетбол		14/12	
Тема 2.1 Стратегия, тактика, техника и правила Игры	Содержание учебного материала	14	ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.
	1. Баскетбол. Стратегия, тактика, техника и правила игры	1	
	2. Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры. Техника ведения, приемов и передач мяча. Техника бросков по кольцу. Тактика и техника простых тактических комбинаций.	1	
	В том числе практических занятий:	12	
	Практическое занятие 7. Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	2	
	Практическое занятие 8. Правила игры. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие 9. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
	Практическое занятие 10. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	2	
	Практическое занятие 11. Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	2	
Практическое занятие 12. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	2		
ПОРМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ. ПРОВЕРКА ЗУНА (тестирование)		2	
Раздел 3. Волейбол		12/12	
Тема 3.1. Стратегия, тактика, техника и правила игры	Содержание учебного материала	12	ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07.
	В том числе практических занятий:	12	
	Практическое занятие 13. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2	
	Практическое занятие 14. Правила игры. Учебная игра.	2	

	Практическое занятие 15. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2	ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.
	Практическое занятие 16. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2	
	Практическое занятие 17. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	4	
	Практическое занятие 18. Совершенствование техники видов нападающего удара.	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка		14/14	
4.1 Тактика передвижения на лыжах	Содержание учебного материала	14	ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.
	В том числе практических занятий:	14	
	Практическое занятие 19. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	
	Практическое занятие 20. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	
	Практическое занятие 21. Преодоление подъемов и препятствий.	2	
	Практическое занятие 22. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	2	
	Практическое занятие 23. Передвижение по пересеченной местности.	2	
	Практическое занятие 24. Правила соревнований. в лыжных гонках.	2	
	Практическое занятие 25. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши).	2	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		10/10	
Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих и профессионально-прикладных	Содержание учебного материала	10	ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3.
	В том числе практических занятий:	10	
	Практическое занятие 26. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс	4	
	Практическое занятие 27. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	4	

гимнастических упражнений	Практическое занятие 28. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	6	ПК 2.3.
	Практическое занятие 29. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями, гантелями, штангами.	6	
	Практическое занятие 30. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	4	
	ПОРМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ. ПРОВЕРКА ЗУНА (тестирование)	2	
	ВСЕГО ЧАСОВ (ВТОРОЙ КУРС)	68	
ТРЕТИЙ КУРС			
Раздел 1. Легкая атлетика		8/6	
Тема 1.1 Техника бега	Содержание учебного материала	8	ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.
	1. Техника безопасности.	1	
	2. Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Бег на средние дистанции. Техника прыжка в длину с места. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.	1	
	В том числе практических занятий:	6	
	Практическое занятие 1. Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000 м. Равномерный бег 2000 м.	1	
	Практическое занятие 2. Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000 м.	1	
	Практическое занятие 3. Совершенствование техники финиширования.	1	
	Практическое занятие 4. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.	1	
	Практическое занятие 5. Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100 м.	1	
	Практическое занятие 6. Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100 м.	1	
Раздел 2. Баскетбол		6/6	ОК 01.
Тема 2.1	Содержание учебного материала	6	ОК 03.
	В том числе практических занятий:	6	

Стратегия, тактика, техника и правила игры	Практическое занятие 7. Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	1	ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.
	Практическое занятие 8. Правила игры. Учебная игра.	1	
	Практическое занятие 9. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	1	
	Практическое занятие 10. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	1	
	Практическое занятие 11. Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	1	
	Практическое занятие 12. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	1	
Раздел 3. Волейбол		6/6	
Тема 3.1. Стратегия, тактика, техника и правила игры	Содержание учебного материала	6	ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.
	Практическое занятие 13. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	1	
	Практическое занятие 14. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	1	
	Практическое занятие 15. Совершенствование техники видов нападающего удара.	1	
	Практическое занятие 16. Совершенствование техники видов блокирования	1	
	Практическое занятие 17. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	1	
	Практическое занятие 18. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	1	
ПОРМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ. ПРОВЕРКА ЗУНА (тестирование)		2	
Раздел 4. Лыжная подготовка		6/6	
4.1 Тактика передвижения на лыжах	Содержание учебного материала	6	ОК 01. ОК 03. ОК 04.
	В том числе практических занятий:	6	
	Практическое занятие 19. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	1	

	Практическое занятие 20. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.
	Практическое занятие 21. Преодоление подъемов и препятствий.	1	
	Практическое занятие 22. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	1	
	Практическое занятие 23. Передвижение по пересеченной местности.	1	
	Практическое занятие 24. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши).	1	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		4/4	
Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих и профессионально- прикладных гимнастических упражнений	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий:		
	Практическое занятие 25. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс	1	
	Практическое занятие 26. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	1	
	Практическое занятие 27. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	1	
	Практическое занятие 28. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.		
	ПОРМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ. ПРОВЕРКА ЗУНА (тестирование)	2	
	ВСЕГО ЧАСОВ (ТРЕТИЙ КУРС)	34	
Промежуточная аттестация		8	
Всего:		102	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием в соответствии с п. 6.1.2.2 примерной образовательной программы по специальности.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А.Бишаева. — 7-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2020. — 320 с.

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.

3. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2021. — 299 с. — ISBN 978-5-406-02565-9.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284> (дата обращения: 09.12.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.] ; Под ред.: Овчинников В. П.. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144> (дата обращения: 09.12.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971> (дата обращения: 09.12.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2021. — 299 с. — ISBN 978-5-406-02565-9. — URL: <https://book.ru/book/936250> (дата обращения: 08.06.2021). — Текст : электронный

5. Михаилиди, А. М. Безопасность жизнедеятельности и охрана

труда на производстве : учебное пособие для СПО / А. М. Михаилиди. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 111 с. — ISBN 978-5-4488-0964-4, 978-5-4497-0809-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/100492>

6. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 09.12.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/433532> (дата обращения: 08.06.2021).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении гидрологических обследований водных ресурсов работ; средства профилактики перенапряжения; способы реализации собственного физического развития	демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека; владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний	экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; владеет техниками выполнения двигательных действий; выполняет тактико-технические действия в игре; выполняет требуемые элементы;	результаты тестирования экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины

пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при гидрологических обследованиях водных объектов.	применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при гидрологических обследованиях водных объектов	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физического образования обучающихся

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:

- устный опрос,
- написание тестовых заданий,
- письменная работа,
- 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.

Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся средствами промежуточной аттестации (в форме дифференцированного зачета)

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 разбега (см)	375	285
	или 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.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой	26.30	-

	местности) (мин, с)		
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.28
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		6	6