

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«Ухтинский государственный технический университет»**  
**(УГТУ)**

Индустриальный институт (СПО)

 **ОТВЕРЖДАЮ**  
Проректор ИИ (СПО)  
**Е. Г. Воскресенский**  
(И. О. Фамилия)  
\_\_\_\_\_ мая 2023 г.  
 \_\_\_\_\_ Д. В. Полишайко  
(подпись) (И. О. Фамилия)  
« 27 » \_\_\_\_\_ мая 2024 г.

\_\_\_\_\_  
(подпись) (И. О. Фамилия)  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_  
(подпись) (И. О. Фамилия)  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	<b>Физическая культура</b>
Индекс:	<b>ОГСЭ.04</b>
Специальность:	<b>15.02.14      Оснащение      средствами      автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)</b>
Форма обучения:	<b>очная</b>
Курс (ы):	<b>2-4</b>
Семестр (ы):	<b>3-7</b>

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям), утвержденного приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 № 1582.

Разработчик В.А. Захарькина, преподаватель ИИ (СПО).

Рассмотрено на заседании					
предметно-цикловой комиссии			методического совета ИИ (СПО)		
Дата, номер протокола	ФИО председателя ПЦК	Подпись председателя ПЦК	Дата, номер протокола	ФИО председателя совета	Подпись председателя совета
Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Рябева Т.А.</u>	<u>Ряб</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Ч</u>
Протокол от <u>20.05.2024</u> № <u>06</u>	<u>Рябева</u>	<u>Ряб</u>	Протокол от <u>23.05.2024</u> № <u>06</u>	<u>Рябева А.Н.</u>	<u>Ряб</u>
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМР ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)

Ч

И. В. Чурилина

Ряб

А. Н. Рябева

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы дисциплины «Физическая культура»	4
2. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура»	6
3. Условия реализации программы дисциплины «Физическая культура»	15
4. Контроль и оценка результатов освоения «Физическая культура»	17

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа является частью основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям).

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования.

## 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу профессиональной подготовки.

В рамках изучения дисциплины у обучающихся формируются компетенции (ОК, ПК), включающие в себя способность:

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

## 1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни

## 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

учебная нагрузка обучающегося 194 часов, в том числе:

**для очной формы обучения:**

аудиторная учебная нагрузка обучающегося 194 часов;

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы**

**для очной формы обучения**

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Учебная нагрузка (всего)</b>	<i>194</i>
<b>Аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)</b>	<i>194</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>190</i>
теоретическое обучение (лекции)	<i>4</i>
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины Физическая культура

Для очной формы обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы обучающихся		Объем часов
1	2		3
<b>Раздел 1</b>	<b>Основы физической культуры (теория)</b>		
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала		2
	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	
	2	Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2
	Самостоятельная работа обучающихся		-
<b>Раздел 2</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>12</b>
<b>Тема 2.1</b> Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		
	1	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Бег на короткие дистанции.	2
	2	Техника бега с низкого, высокого старта. Совершенствование техники стартового разгона, финиширования.	2
	Самостоятельная работа обучающихся		-
<b>Тема 2.2</b> Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		
	1 Техника бега по дистанции (беговой цикл)		2
	2 Техника бега по пересеченной местности		2
	Самостоятельная работа		-
<b>Тема 2.3</b> Метание гранаты. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала		
	1 Совершенствование техники метания гранаты		2
	2 Техника бега на средние дистанции. Контрольный норматив		2
	Самостоятельная работа обучающихся		-
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>14</b>
<b>Тема 3.1</b> Техника ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	Содержание учебного материала		
	1 Совершенствование ведения мяча.		2
	2 Передачи мяча на месте и в движении, в парах и тройках.		2
	Самостоятельная работа обучающихся		-
<b>Тема 3.2</b>	Содержание учебного материала		
	1 Бросок в два шага		2

Броски в движении	2 Бросок в прыжке	2
	Самостоятельная работа обучающихся	-
<b>Тема 3.3</b> Техника штрафного броска, правила баскетбола	Содержание учебного материала	
	1 Техника штрафного броска	2
	2 Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2
	3 Контрольный норматив	2
	Самостоятельная работа обучающихся	-
<b>Раздел 4</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>	10
Тема 4.1 Работа на тренажерах	Содержание учебного материала	
	1 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2
	2 Упражнения для развития гибкости и силовые упражнения с отягощением.	2
	3 Силовые упражнения в парах	2
	4 Упражнения на группы мышц необходимые для профессиональной деятельности.	2
	5 Контрольный норматив. Зачет	2
<b>Раздел 5</b>	Самостоятельная работа обучающихся	-
	<b>Лыжная подготовка</b>	12
Тема 5.1 Переменный двухшажный ход; одновременные хода. ТБ	Содержание учебного материала	
	1 ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Техника переменного двухшажного хода.	2
	2 Техника одновременных ходов.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Тема 5.2 Техника спусков и подъемов	Содержание учебного материала	
	1 Совершенствование техники спусков.	2
	2 Совершенствование техники подъемов	2
	3 Прохождение дистанции 3, 5 км	2
	4 Сдача зачетных нормативов	2
<b>Раздел 6</b>	Самостоятельная работа обучающихся	-
	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	12
Тема 6.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	Содержание учебного материала	
	1 Техника перемещений, стоек.	2
	2 Техника верхней и нижней передач мяча. Правила игры, жестикуляция судьи.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Тема 6.2	Содержание учебного материала	

Техника нижней подачи и приёма после неё	1 Техника нижней подачи и приёма мяча	2
	2 Отработка техники нижней подачи и приёма	2
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Тема 6.3	Содержание учебного материала	
Техника атакующего удара	1 Техника атакующего удара	2
	2 Отработка техники атакующего удара. Сдача контрольных нормативов	2
	Самостоятельная работа обучающихся	-
<b>Раздел 7</b>	<b>Плавание</b>	10
Тема 7.1. Кроль на груди, спине	Содержание учебного материала	
	1 Совершенствование кроля на груди, спине.	2
	2 Совершенствование плавания на боку, на спине.	2
	3 Совершенствование техники брасса	2
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Тема 7.2 Старт, ныряние	Содержание учебного материала	
	1 Совершенствование старта. Повороты, ныряние ногами и головой.	2
	2 Плавание до 400 м. Плавание в полной координации. <b>Зачёт</b>	2
	Самостоятельная работа обучающихся	-

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
	<b>Практическая часть</b>	
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>
<b>Тема 1.1</b> <b>Бег на короткие</b> <b>дистанции.</b> <b>Прыжок в длину</b> <b>с места</b>	Содержание учебного материала	
	1 Бег на короткие дистанции	2
	2 Сдача контрольного норматива	2
	3 Техника прыжка в длину с места	2
	4 Техника метания гранаты	2
	5 Кроссовая подготовка	2
	6 Эстафетный бег, передача эстафетной палочки в «коридоре»	2
	7 Сдача контрольного норматива	2
	Самостоятельная работа обучающихся	-
<b>Раздел 2</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>10</b>
<b>Тема 2.1</b> <b>Комплексы</b>	Содержание учебного материала	
	1 Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики	2



<b>вольных общеразвивающих упражнений</b>	2	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения и расслабления).	2
	3	Упражнения для коррекции нарушений осанки.	2
	Самостоятельная работа обучающихся		-
<b>Тема 2.2 Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений</b>	Содержание учебного материала		
	1	Техника двигательных действий на развитие гибкости силовые упражнения с отягощением.	2
	2	Силовые упражнения в парах	2
	Самостоятельная работа обучающихся		-
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>20</b>
<b>Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры</b>	Содержание учебного материала		
	1	Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.	2
	2	Эффективное применение правил игры	2
	3	Сдача зачетного норматива	2
	Самостоятельная работа обучающихся		-
<b>Тема 3.2 Прием и передачи мяча</b>	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу	2
	2	Изменение направления и траектории передач в зависимости от качества приема.	2
	3	Сдача зачетного норматива	2
	Самостоятельная работа обучающихся		-
<b>Тема 3.3 Подачи мяча</b>	Содержание учебного материала		
	1	Техника подачи мяча.	2
	2	Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2
	3	Сдача зачетного норматива	2

	Самостоятельная работа обучающихся	-
<b>зачёт</b>		<b>2</b>
	<b>Практическая часть</b>	
<b>Раздел 4</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>
<b>Тема 4.1</b> <b>переменный</b> <b>двухшажный</b> <b>ход;</b> <b>одновременные</b> <b>хода</b>	Содержание учебного материала	
	1 Совершенствование техники переменного двухшажного хода.	2
	2 Совершенствование техники одновременных ходов.	2
	3 Сдача зачетных нормативов	2
	Самостоятельная работа обучающихся	-
<b>Тема 4.2</b> <b>Техника спусков</b> <b>и подъемов</b>	Содержание учебного материала	
	1 Совершенствование техники спусков. Совершенствование техники подъемов	2
	2 Совершенствование лыжных ходов(коньковый)	2
	3 Прохождение дистанции в различных рельефных условиях	2
	4 Сдача зачетных нормативов	2
	Самостоятельная работа обучающихся	-
<b>Раздел 5</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>11</b>
<b>Тема 5.1</b> <b>Техника</b> <b>перемещений,</b> <b>стоек. Правила</b> <b>игры</b>	Содержание учебного материала	
	1 Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.	2
<b>Тема 5.2</b> <b>Ведение, прием</b> <b>и передача мяча</b>	Содержание учебного материала	
	1 Техника ведения, приемов и передач мяча.	2
	2 Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	-

Тема 5.3 Броски мяча	Содержание учебного материала		
	1	Техника бросков по кольцу. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении	2
	2	Сдача контрольного норматива	2
	Самостоятельная работа обучающихся		-
Зачёт			1
Всего:			69

4курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся,		Объем часов
	<b>Практическая часть</b>		
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>12</b>
<b>Тема 1.1 Бег на короткие, длинные дистанции, эстафетный бег</b>	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2
	2	Беговые упражнения. Бег из различных и.п	2
	3	Длительный бег в равномерном темпе	2
	4	Совершенствование старта и стартового разгона бегуна	2
	5	Кроссовая подготовка	2
	6	Совершенствование метания гранаты	2
	Самостоятельная работа обучающихся		-
<b>Раздел 2</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>16</b>
<b>Тема 2.1 Прием и передачи мяча, атакующий удар, блок</b>	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу	2
	2	Атакующий удар с полного разбега и длинных передач	2
	3	Взаимодействие игроков в блоке	2
	4	Учебная игра	2
	Самостоятельная работа обучающихся		-

<b>Тема 2.2</b> <b>Подачи мяча</b>	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники подач мяча.	2
	2	Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча	2
	3	Прием мяча после подачи	2
	4	Сдача учебного норматива	2
	Самостоятельная работа обучающихся		-
<b>Раздел 3</b>	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>
<b>Тема 3.1</b> <b>переменный</b> <b>двухшажный</b> <b>ход;</b> <b>одновременные</b> <b>хода</b>	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники переменного двухшажного хода.	2
	2	Совершенствование техники одновременных ходов	2
	3	Прохождение дистанции	2
<b>Тема 3.2</b> <b>Техника спусков</b> <b>и подъемов</b>	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники спусков.	2
	2	Совершенствование техники подъемов.	2
	3	Сдача зачетных нормативов	2
	Самостоятельная работа обучающихся		-
<b>Раздел 4</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>11</b>
<b>Тема 4.1</b> <b>ППФП</b> <b>(упражнения для</b> <b>развития</b> <b>физических</b> <b>качеств</b> <b>необходимые</b> <b>для работы по</b> <b>специальности)</b>	Содержание учебного материала		
	1	Упражнения для развития быстроты реакции.	2
	2	Упражнения для развития ловкости.	2
	3	Упражнения для развития статической выносливости.	2
	4	Упражнения для развития точности движений	2
	5	Упражнения для формирования правильной осанки, устойчивости к выполнению работ в вынужденных позах.	2
	Самостоятельная работа обучающихся		-

Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачёта</i>		<i>1</i>
	<b>Всего:</b>	<b><i>51</i></b>
	<b>Итого:</b>	<b><i>194</i></b>

Освоение дисциплины может быть реализовано с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с локальными нормативными актами университета

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала.  
Оснащенность спортивного зала: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы:

- Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. – 148 с. – ISBN 978-5-361-00782-0. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROобразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/106205>
- Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // ЭБС PROобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615>
- Андреев, В. В. Модель инклюзивного образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» в условиях общеобразовательной организации : учебное пособие / В. В. Андреев, А. И. Морозов, А. В. Фоминых. – Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2020. – 101 с. – ISBN 978-5-98452-193-2. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROобразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/97117>

Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- СПС КонсультантПлюс;
- Сетевая электронная библиотека «ЭБС «Лань»;
- ЭБС ЮРАЙТ. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ

### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**4.1. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины** осуществляется преподавателем в процессе выполнения практических заданий, выполнение нормативов.

Итоговой формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>знать</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</li> <li>- средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	Критерии оценивания тестовых заданий: 90 - 100% – оценка «отлично»; 80 – 89 % – оценка «хорошо»; 70 - 79% – оценка «удовлетворительно»; менее 70% – оценка «неудовлетворительно»	<i>Тестовые задания, защиты рефератов</i>
<b>уметь</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности</li> </ul>	Перечень нормативов и критерии оценки (Таблица 4.2.)	<i>Оценка результатов выполнения практической работы</i>  <i>Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</i>

#### 4.2. Структура и примерное содержание оценочных материалов для промежуточной аттестации по учебному предмету «Физическая культура»

Оценка индивидуальных образовательных достижений обучающихся предполагается в форме текущего контроля умений и знаний и промежуточной аттестации. Ежемесячно преподавателем осуществляется оценка аудиторной и

внеаудиторной деятельности обучающихся в форме контрольной точки.

Промежуточной аттестацией по учебному предмету «Физическая культура» является дифференцированный зачет.

Для получения допуска к промежуточной аттестации обязательно выполнение:

- посещение учебных занятий.
- работа студентов на занятиях, в т.ч. практических и теоретических;
- выполнение всех контрольных и практических упражнений.
- выполнения внеаудиторной самостоятельной работы.

Студент, пропустивший без уважительной причины занятия по физической культуре обрабатывает их на дополнительных занятиях средствами физического воспитания.

В случае пропуска занятий по уважительной причине Усвоение материала определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками. Критерием успешного освоения теоретического материала является экспертная оценка преподавателя результатов тестирования по теории и методике физического воспитания.

Таблица 4.2. Перечень нормативов и критерии оценки

Легкая атлетика							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100 м. (сек.)	14.0	14.4	15.0	16.2	17.0	18.0
	Бег 60 м. (сек.)	8.0	8.7	9.0	10.2	11.6	12.0
2.	Бег 1000 м.(юноши) в (мин.) 500 м.(девушки) в (мин.)	3.30	3.50	4.20	2.10	2.20	2.50
3.	6-минутный бег с переходом на шаг.(юноши, девушки ) в метрах	1.100 м.	1000 м	900 м.	900м.	800м.	700м.
4	Метание гранаты юноши-700гр в (м.) девушки – 500 гр. в (м.)	34 м.	32 м.	30 м.	20 м.	18 м.	16 м.
Баскетбол							
№	Контрольный	Оценка					



п/п	норматив	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Ведение мяча «челнок» 8х18 метров (не нарушая правил владения мяча)в (сек.)	36	38	40	40	42	44
2.	Передачи мяча на месте (3 м. расстояние) в паре способ: двумя руками от груди в течении 1 минуты (кол-во передач)	90-85	84-80	79 и меньше	80-75	74-70	69 и меньше
3.	Штрафной бросок – 10 попаданий (количество бросков) без ограничения времени.	25	28	30	28	30	32
4.	Бросок в движении после ведения от средней линии (3 прохода- справа, с центра ,слева,) без ограничения времени.	3-2	2-1	1	2	1	-

#### Волейбол

№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Передачи мяча двумя руками над головой без ограничения времени; кол-во раз	30	25	20	25	20	15
1.	Передачи мяча двумя руками над головой без ограничения времени; кол-во раз	30	25	20	25	20	15
3.	Передачи мяча в парах любым способом , расстояние между игроками 3 м.  кол-во раз	25	20	15	20	15	10
4.	Подача мяча: нижняя, верхняя, боковая - 6 подач на точность ; кол-во раз	5- 4	3	2	4	3	2
5	Метание набивного мяча(медицинбола вес-1	10-9	7-8	6	7	6	5

	кг.)из положения стоя , 3 попытки; в метрах						
6.	Перемещения «елочка» в сек.	18	19	20	20	21	22
<b>Атлетическая гимнастика</b>							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	12	9	7	18	13–15	6
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре; кол-во раз	40	35	30	14	12	9
3.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа руки за головой; кол- во раз.	55	49	45	42	36	30
4.	Прыжки на скакалке на двух ногах в течении 1 мин ;кол-во раз	130	120	110	120	110	100
5	Прыжок в длину с места, в см.	220 см.	210 см	200 см.	170см.	160 см.	155 см.
6	Наклон вперед из положения стоя ,в см.	10 см.	8-9 см.	6-5 см.	10 см.	9 см.	6 см.
7	Челночный бег 3x10 м в сек..	8.2 сек	8.4	8.6	9.3	9.7	10.0
	Комплекс гимнастических упражнений: 1. два кувырка вперед; 2. один кувырок назад; 3. стойка на лопатках; 4.перекат; 5. мостик из положения лежа; 6. Стойка на голове – юноши.	+	+	+	+	+	+

Лыжная подготовка							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег на лыжах 1 км.- юноши ; девушки в мин	5.45	6.15	7.00	6.15	7.00	8.00
2	Бег на лыжах 2 км.- девушки	-	-	-	12.00	12.45	13.30
	3 км.-юноши в мин.	14.30	15.00	15.50			
3.	Техника спусков , подъемов.	+	+	+	+	+	+

Плавание							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Кроль на груди 25 м (сек)	20	22	24	24	26	28
2	Кроль на спине 25 м (сек)	30	32	34	34	36	38
3	Брасс 25 м (сек)	30	32	34	34	36	38
4	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени					
5	Проныривание под водой (м)	20	15	10	15	10	5

1.Текущий контроль в форме защиты реферата по заданной теме, по разделу: теоретическая подготовка.

- а. приемы в баскетболе, техника игры и правила соревнований.
- б. приемы в волейболе техника игры и правила соревнований.
- в. стили плавания: техника всех спортивных видов, способов и их техника.
- г. основные виды гимнастических упражнений и их особенности.
- д. легкая атлетика -королева спорта.
- е. лыжный гонки, зимние виды спорта.

2. Тестовые задания включают вопросы по следующим направлениям тематики:

а. Легкая атлетика.

б. Гимнастика.

в. Баскетбол.

г. Плавание

е. Оказание первой медицинской помощи при травмах опорно-двигательного аппарата, при кровотечении.

д. Физическая культура

ж. Лыжная подготовка

и. Волейбол.

к. ГТО

**Критерии оценивания тестовых заданий:**

90 - 100% – оценка «отлично»;

80 – 89 % – оценка «хорошо»;

70 - 79% – оценка «удовлетворительно»;

менее 70% – оценка «неудовлетворительно».

Дифференцированный зачет выставляется по средней оценке сдачи контрольных нормативов и по результатам тестового задания.