

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

Индустриальный институт (СПО)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИИ (СПО)
Е. Г. Воскресенский
(И. О. Фамилия)
_____ 2023 г.
_____ 27 » _____ 2024 г.
(подпись) _____
(И. О. Фамилия)



_____ (подпись) _____ (И. О. Фамилия)
« _____ » _____ 20__ г.

_____ (подпись) _____ (И. О. Фамилия)
« _____ » _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

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 О.А. Загальская, 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>Вострова Т.А.</u>	<u>Востр.</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Чурилина</u>
Протокол от <u>20.05.2024</u> № <u>06</u>	<u>Вострова</u>	<u>Востр.</u>	Протокол от <u>23.05.2024</u> № <u>06</u>	<u>Рябева А.Н.</u>	<u>Рябева</u>
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМР ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)

Чурилина И. В. Чурилина
Рябева А. Н. Рябева

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ АДАПТИВНАЯ 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) разработана в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей.

Программа адаптивной дисциплины может быть использована в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих адаптивную образовательную программу профессионального образования или профессионального обучения для инвалидов и лиц с ОВЗ.

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

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

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

В рамках изучения дисциплины у обучающихся формируются компетенции (ОК), 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

Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины "Адаптивная физическая культура" с учетом состояния их здоровья.

Особый порядок освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура» обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и коррекции психофизического развития обучающихся. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей, занятия для обучающихся инвалидов и с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в спортивном зале или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;

- теоретические занятия по тематике здоровьесбережения;
- выполнение реферативных работ по темам, разработанным для каждого обучающегося, отражающим оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания с последующей его защитой;
- ведение дневника самоконтроля, оценивание своего физического развития.

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 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Для очной формы обучения

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Учебная нагрузка (всего)	<i>194</i>
Аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)	<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 Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы обучающихся		Объем часов
1	2		3
Раздел 1	Основы физической культуры (теория)		
Тема 1.1. 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		-
Раздел 2	Легкая атлетика		12
Тема 2.1 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		-
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		
	1	Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2
	2	Техника бега по пересеченной местности	2
	Самостоятельная работа		-
Тема 2.3 Метание гранаты. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники метания гранаты	2
	2	Техника бега на средние дистанции. Контрольный нормтив	2
	Самостоятельная работа обучающихся		-
Раздел 3	Спортивные игры (баскетбол)		14
Тема 3.1 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		-
Тема 3.2	Содержание учебного материала		
	1	Бросок в два шага	2

Броски в движении	2 Бросок в прыжке	2
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Тема 3.3 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	-
Раздел 4	Атлетическая гимнастика	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
Раздел 5	Самостоятельная работа обучающихся	-
	Лыжная подготовка	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
Раздел 6	Самостоятельная работа обучающихся	-
	Спортивные игры (волейбол)	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 Техника атакующего удара	Содержание учебного материала	
	1 Техника атакующего удара	2
	2 Отработка техники атакующего удара. Сдача контрольных нормативов	2
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Раздел 7	Плавание	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. Зачёт	2
	Самостоятельная работа обучающихся	-

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов
	Практическая часть	
Раздел 1	Легкая атлетика	14
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	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	-
Раздел 2	Атлетическая гимнастика	10

Тема 2.1 Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала		
	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики	2
	2	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения и расслабления).	2
	3	Упражнения для коррекции нарушений осанки.	2
	Самостоятельная работа обучающихся		-
Тема 2.2 Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений	Содержание учебного материала		
	1	Техника двигательных действий на развитие гибкости силовые упражнения с отягощением.	2
	2	Силовые упражнения в парах	2
	Самостоятельная работа обучающихся		-
Раздел 3	Спортивные игры. Волейбол		20
Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	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		-
Тема 3.2 Прием и передачи мяча	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		-
Тема 3.3 Подачи мяча	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	-
зачёт			2
	Практическая часть		
Раздел 4	Лыжная подготовка		14
Тема 4.1 переменный двухшажный ход; одновременные хода		Содержание учебного материала	
	1	Совершенствование техники переменного двухшажного хода.	2
	2	Совершенствование техники одновременных ходов.	2
	3	Сдача зачетных нормативов	2
		Самостоятельная работа обучающихся	-
Тема 4.2 Техника спусков и подъемов		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	-
Раздел 5	Спортивные игры. Баскетбол		11
Тема 5.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры		Содержание учебного материала	
	1	Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.	2
Тема 5.2 Ведение, прием и передача мяча		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, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов
	Практическая часть		
Раздел 1	Легкая атлетика		12
Тема 1.1 Бег на короткие, длинные дистанции, эстафетный бег	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		-
Раздел 2	Спортивные игры. Волейбол		16
Тема 2.1 Прием и передачи мяча, атакующий удар, блок	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		-
Тема 2.2	Содержание учебного материала		

Поддачи мяча	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		-
Раздел 3	Лыжная подготовка		12
Тема 3.1 переменный двухшажный ход; одновременные хода	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники переменного двухшажного хода.	2
	2	Совершенствование техники одновременных ходов	2
	3	Прохождение дистанции	2
Тема 3.2 Техника спусков и подъемов	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники спусков.	2
	2	Совершенствование техники подъемов.	2
	3	Сдача зачетных нормативов	2
	Самостоятельная работа обучающихся		-
Раздел 4	Профессионально-прикладная физическая подготовка		11
Тема 4.1 ППФП (упражнения для развития физических качеств необходимые для работы по специальности)	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>
Всего:	<i>51</i>
Итого:	<i>194</i>

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 АДАПТИВНАЯ 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:

- Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова ; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. – Москва : ИНФРА-М, 2023. – 140 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-016938-5. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=420685>
- Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. – Саратов : Профобразование, 2021. – 76 с. – ISBN 978-5-4488-1142-5. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/105144>
- Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. – Саратов : Профобразование, 2020. – 124 с. – ISBN 978-5-4488-0539-4. Налобина, А. Н. Лечебная физическая культура и массаж в различных сферах частной практики : учебное пособие для СПО / А. Н. Налобина. – Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 197 с. – ISBN 978-5-4488-0297-3, 978-5-4497-0171-8. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/91886>
- Налобина, А. Н. Лечебная физическая культура и массаж в различных сферах частной практики : учебное пособие для СПО / А. Н. Налобина. – Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 197 с. – ISBN 978-5-4488-0297-3, 978-5-4497-0171-8. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/85497>
- Налобина, А. Н. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта. Реабилитация и профилактика патологий : учебное пособие для СПО / А. Н. Налобина, Т. Н. Федорова. – Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 507 с. – ISBN 978-5-4488-0269-0, 978-5-4497-0028-5. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/85498>
- Карасева, Т. В. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 164 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016984-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1896446>

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 АДАПТИВНАЯ 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
знать	Критерии оценивания тестовых заданий:	<i>Тестовые задания, защиты рефератов</i>
<ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности - средства профилактики перенапряжения 	90 - 100% – оценка «отлично»; 80 – 89 % – оценка «хорошо»; 70 - 79% – оценка «удовлетворительно»; менее 70% – оценка «неудовлетворительно»	
уметь	Перечень нормативов и критерии оценки (Таблица 4.2.)	<i>Оценка результатов выполнения практической работы</i> <i>Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</i>
<ul style="list-style-type: none"> - 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 специальности 		

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 отрабатывает 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.)	34 м.	32 м.	30 м.	20 м.	18 м.	16 м.

	девушки – 500 гр. в (м.)						
Баскетбол							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		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 кг.)из положения стоя , 3 попытки; в метрах	10-9	7-8	6	7	6	5
6.	Перемещения «елочка» в сек.	18	19	20	20	21	22
Атлетическая гимнастика							
№ 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.