

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИИ (СПО)



«27» мая 2022 г.

(подпись) Е. Т. Вокресенский (И. О. Фамилия)

«27» мая 2023 г.

(подпись) Е. Т. Вокресенский (И. О. Фамилия)

«27» 05 2024 г.

(подпись) Д. В. Юлишова (И. О. Фамилия)

« » 20 г.

(подпись) (И. О. Фамилия)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	Физическая культура
Индекс:	ОГСЭ.04
Специальность:	35.02.02 Технология лесозаготовок
Форма обучения:	очная
Курс (ы):	2-4
Семестр (ы):	3-7

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 35.02.02 Технология лесозаготовок, утвержденного приказом Минобрнауки России от 07.05.2014 № 451.

Разработчик Максимова М.Н., 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>28.04.22</u> № <u>05</u>	<u>Вострова Г.А.</u>	<u>Востр.</u>	Протокол от <u>12.05.22</u> № <u>06</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Чурилина И.В.</u>
Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Вострова Г.А.</u>	<u>Востр.</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Чурилина И.В.</u>
Протокол от <u>20.08.24</u> № <u>08</u>	<u>Вострова</u>	<u>Востр.</u>	Протокол от <u>23.08.24</u> № <u>08</u>	<u>Рябева А.Н.</u>	<u>Рябева А.Н.</u>
Протокол от № _____			Протокол от № _____		

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМР ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)



И. В. Чурилина

О. М. Якимова

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины «Физическая культура»	стр. 4
2. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура»	5
3. Условия реализации программы дисциплины «Физическая культура»	14
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура»	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа является частью основной профессиональной образовательной программы СПО специальности 35.02.02 Технология лесозаготовок.

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

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ООП СПО.

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

учебной нагрузки обучающегося 324 часа, в том числе:

для очной формы обучения:

аудиторной учебной нагрузки обучающегося 162 часов;

самостоятельной работы обучающегося 162 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

для очной формы обучения

Вид учебной работы	Объем часов
учебная нагрузка (всего)	324
аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)	162
в том числе:	
теоретические занятия	12
практические занятия	150
Самостоятельная работа обучающихся	162
итого	324
Промежуточная аттестация в форме: дифференцированный зачет	

**2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»
для очной формы обучения**

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Теоретическая часть		4
	1.1 Сведения о предмете, техника безопасности	2
	Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов	2
Раздел 2. Практическая часть		
Тема 1. Легкая атлетика		16
	2.1.1. Бег на короткие дистанции	2
	Самостоятельная работа: многократные ускорения на коротких отрезках	2
	2.1.2. Бег на средние дистанции	2
	Самостоятельная работа: бег с ускорениями	2
	2.1.3. Техника и тактика бега на средние дистанции	2
	Самостоятельная работа: бег с ходьбой слабой интенсивности	4
	2.1.4. Сдача зачетных нормативов.	2
Тема 2. Гимнастика		12
	2.2.1.Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики.	2
	Самостоятельная работа: утренняя зарядка, силовые упражнения	2
	2.2.2.Силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах.	2
	Самостоятельная работа: силовые упражнения, упражнения с отягощением	4
	2.2.3. Сдача зачетных нормативов.	2
Тема 3. Спортивные		

игры .	Волейбол.	32
	2.3.1. Совершенствование техники верхней передачи мяча	2
	Самостоятельная работа: выполнение передач над собой, у стены	2
	2.3.2. Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах	2
	Самостоятельная работа: выполнение передач с партнерами	2
	2.3.3.. Сдача зачетного норматива	2
	Самостоятельная работа: выполнение передач с партнерами	2
	2.3.4. Совершенствование техники нижней передачи мяча	2
	Самостоятельная работа: выполнение передач над собой, у стены	2
	2.3.5 Сдача зачетного норматива	2
	Самостоятельная работа: передачи сверху, снизу, в движении	2
	2.3.6. Техника верхней прямой подачи.	2
	Самостоятельная работа: подачи мяча в стену, через сетку	2
	2.2.7. Совершенствование техники и тактики игры	2
	Самостоятельная работа: двусторонняя игра	4
	2.3.8.Сдача зачетных нормативов.	2
Раздел I. Теоретическая часть		4
	1.2. Сведения о лыжном спорте, техника безопасности	2
	Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов	2
Тема 4. Лыжная подготовка		32
	2.4.1.Совершенствование техники переменного двухшажного хода	2
	Самостоятельная работа: передвижение на лыжах без палок, с палками	2
	2.4.2. Совершенствование техники одновременных ходов	2
	Самостоятельная работа: передвижения без отталкивания ногой, с отталкиванием ногой	2
	2.4.3. Совершенствование техники лыжных ходов.	2
	Самостоятельная работа: передвижение с использованием переменных и одновременных ходов	2
	2.4.4. Сдача зачетных нормативов	2
	Самостоятельная работа: передвижение с использованием переменных и одновременных ходов	2
	2.4.5. Совершенствование техники подъемов и спусков.	2
	Самостоятельная работа: преодоление спусков и подъемов	2
	2.4.6. Сдача зачетных нормативов.	2
	Самостоятельная работа: равномерное передвижение слабой и средней интенсивности	2

	2.4.7. Развитие общей выносливости. Равномерное передвижение.	2
	Самостоятельная работа: передвижение по трассе с преодолением подъемов и спусков	4
	2.4.8. Сдача зачетных нормативов.	2
Тема 3. Спортивные игры	Баскетбол.	32
	2.3.9 Совершенствование техники передачи и ловли мяча	2
	Самостоятельная работа: передачи от груди на месте, в движении. Передачи одной рукой, ловля мяча	2
	2.3.10. Совершенствование техники владения мячом.	2
	Самостоятельная работа: ведение мяча на месте, в движении, с остановкой	2
	2.3.11. Сдача зачетных нормативов.	2
	Самостоятельная работа: ведение мяча на месте, в движении, с остановкой	2
	2.3.12. Совершенствование техники бросков (из-под кольца, штрафные броски, броски с различных дистанций, 3х очковые броски.)	2
	Самостоятельная работа: броски с места, штрафные броски, 3-х очковые броски	2
	2.3.13. Техника ведения мяча в нападении с броском в кольцо в движении	2
	Самостоятельная работа: передвижения с остановками, поворотами, бросками в кольцо	2
	2.3.14. Правила игры в баскетбол. Техника и тактика игры в защите и нападении	2
	Самостоятельная работа: правила игры, двусторонняя игра	2
	2.3.15. Совершенствование техники и тактики игры.	2
	Самостоятельная работа: правила игры, двусторонняя игра	4
	2.3.16. Сдача зачетных нормативов.	2
	Всего	66
	Самостоятельная работа обучающихся	66
ИТОГО		132

3 курс

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся. 2	Объем часов 3
Раздел 1. Теоретическая часть		
Раздел 2. Практическая часть		
Тема 1. Легкая атлетика		16
	2.1.1. Беговая подготовка. Развитие выносливости	2
	Самостоятельная работа: бег с ходьбой слабой интенсивности	4
	2.1.2. Совершенствование техники бега на различные дистанции.	2
	Самостоятельная работа: бег с ускорениями	2
	2.1.3. Бег на короткие дистанции	2
	Самостоятельная работа: многократные ускорения на коротких отрезках	2
	2.1.4. Сдача зачетного норматива .	2
Тема 2. Гимнастика		12
	2.2.1.Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики.	2
	Самостоятельная работа: утренняя зарядка, силовые упражнения	2
	2.2.2.Силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах.	2
	Самостоятельная работа: силовые упражнения, упражнения с отягощением	4
	2.2.3. Сдача зачетных нормативов.	2
Тема 3. Спортивные игры		
	Волейбол.	24
	2.3.1. Совершенствование техники верхней передачи мяча	2
	Самостоятельная работа: выполнение передач над собой, у стены	2
	2.3.2. Совершенствование техники нижней передачи мяча	2
	Самостоятельная работа: выполнение передач над собой, у стены	2

	2.3.3 Сдача зачетного норматива	2
	Самостоятельная работа: передачи сверху, снизу, в движении	2
	2.3.4. Техника верхней прямой подачи.	2
	Самостоятельная работа: подачи мяча в стену, через сетку	2
	2.3.5.Правила игры. Техника и тактика игры	2
	Самостоятельная работа: двусторонняя игра	4
	2.3.6.Сдача зачетных нормативов.	2
Раздел 1. Теоретическая часть		4
	1.1.. Сведения о предмете, техника безопасности.	2
	Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов	2
Тема 4. Лыжная подготовка		36
	2.4.1.Совершенствование техники переменного двухшажного хода	2
	Самостоятельная работа: передвижение на лыжах без палок, с палками	2
	2.4.2. Совершенствование техники одновременных ходов	2
	Самостоятельная работа: передвижения без отталкивания ногой, с отталкиванием ногой	2
	2.4.3 Совершенствование техники подъемов и спусков.	2
	Самостоятельная работа: преодоление спусков и подъемов	2
	2.4.4. Горнолыжная подготовка	2
	Самостоятельная работа: преодоление спусков и подъемов	2
	2.4.5 Сдача зачетных нормативов.	2
	Самостоятельная работа: передвижение с использованием переменных и одновременных ходов	2
	2.4.6. Развитие общей выносливости. Равномерное передвижение.	2
	Самостоятельная работа: равномерное передвижение слабой и средней интенсивности	2
	2.4.7.Техника и тактика прохождения дистанции в условиях различного рельефа.	2
	Самостоятельная работа: передвижение по трассе с преодолением подъемов и спусков	4
	2.4.8. Совершенствование общей и скоростной выносливости.	2
	Самостоятельная работа: передвижение по трассе с ускорениями	2
	2.4.9. Сдача зачетных нормативов.	2
Раздел 1. Теоретическая часть		4
	1.2.. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой	2
	Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов	2
Тема 3.	Баскетбол.	32

Спортивные игры		
	2.3.7. Совершенствование техники владения мячом.	2
	Самостоятельная работа: передачи от груди на месте, в движении. Передачи одной рукой, ловля мяча	2
	2.3.8. Технике ведения мяча в нападении с броском в кольцо в движении	2
	Самостоятельная работа: ведение мяча на месте, в движении, с остановкой	2
	2.3.9. Правила игры в баскетбол. Техника и тактика игры в защите и нападении	2
	Самостоятельная работа: правила игры, двусторонняя игра	2
	2.3.10. Сдача зачетного норматива	2
	Самостоятельная работа: ведение мяча на месте, в движении, с остановкой	2
	2.3.11. Совершенствование техники бросков (из-под кольца, штрафные броски, броски с различных дистанций, 3х очковые броски.)	2
	Самостоятельная работа: броски с места, штрафные броски, 3-х очковые броски	2
	2.3.12. Техника и тактика игры. Учебная игра.	2
	Самостоятельная работа: правила игры, двусторонняя игра	2
	2.3.13. Совершенствование техники и тактики игры	2
	Самостоятельная работа: правила игры, двусторонняя игра	4
	2.3.14. Сдача зачетных нормативов.	2
	Всего	64
	Самостоятельная работа обучающихся	64
	Итого	128

4 курс (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Теоретическая часть		8
	1. Сведения о предмете, техника безопасности	4
	Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов	4
Раздел 2. Практическая часть		

Тема 1. Легкая атлетика		12
	2.1.1 Бег на короткие дистанции	2
	Самостоятельная работа: многократные ускорения на коротких отрезках	2
	2.1.2.Кроссовая подготовка. Бег на выносливость.	2
	Самостоятельная работа: бег с ходьбой слабой интенсивности	4
	2.1.3. Сдача зачетных нормативов.	2
Тема 2. Гимнастика		12
	2.2.1.Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики.	2
	Самостоятельная работа: утренняя зарядка, силовые упражнения	2
	2.2.2.Силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах.	2
	Самостоятельная работа: силовые упражнения, упражнения с отягощением	4
	2.2.3. Сдача зачетных нормативов.	2
Тема 3. Спортивные игры		32
	Волейбол.	32
	2.3.1 Техника передач мяча сверху и снизу	2
	Самостоятельная работа: выполнение передач над собой, у стены	2
	2.3.2 Совершенствование техники передач	2
	Самостоятельная работа: передачи сверху, снизу, в движении	2
	2.3.3 Сдача контрольных нормативов	2
	Самостоятельная работа: выполнение передач с партнерами	4
	2.3.4. Техника подач	2
	Самостоятельная работа: подачи мяча в стену, через сетку	2
	2.3.5. Игра в защите и нападении	2
	Самостоятельная работа: выполнение упражнений через сетку с партнерами	2
	2.3.6. Правила игры. Техника и тактика игры.	2
	Самостоятельная работа: двусторонняя игра	4
	2.3.7. Техника и тактика игры, учебная игра	2
	2.3.8. Сдача контрольных нормативов	2
	Всего	32
	Самостоятельная работа обучающихся	32
	Итого	64

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.

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный зал. Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=379900>
- Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., пере-раб. – М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. – 336 с.: ил. – ISBN 978-5-98281-157-8. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=372244>
- 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. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=106205>
- Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. – Саратов : Профобразование, 2019. – 131 с. – ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=86140>

Дополнительные источники:

- Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – 2-е изд. – Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 122 с. – ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=77006>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля успеваемости: оценивания практических занятий, тестирования, устных опросов, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, а также промежуточной аттестации.

Итоговой формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления	«отлично»: обучающийся показывает глубокое и полное знание и	Оценка техники выполнения двигательных действий . Оценка выполнения

здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	понимание всего объёма программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей; умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщения, выводы.	практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, выполнение нормативов.
знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;		Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Практические задания по работе с информацией .
- основы здорового образа жизни.	«хорошо»: обучающийся показывает знания всего изученного программного материала. Даёт полный и правильный ответ на основе изученных теорий; незначительные ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, определения понятий дал неполные, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях из наблюдений и опытов; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; в основном усвоил учебный материал;	Ведение дневника самонаблюдения, самоконтроля.

	<p>подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы; умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале; на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутрипредметные связи.</p> <p>«удовлетворительно»: обучающийся показывает освоение содержания учебного материала, но имеет пробелы в усвоении материала, материал излагает несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно; показывает недостаточную сформированность отдельных знаний; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки, обучающийся допустил ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие;</p> <p>«неудовлетворительно»: обучающийся не усвоил и не раскрыл основное содержание материала; не делает выводов и обобщений, не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов или допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить.</p>	
--	--	--

4.2. Структура и примерное содержание оценочных материалов для промежуточной аттестации по дисциплине «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 освоение 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.

Легкая атлетика							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100 м. (сек.) Бег 60 м. (сек.)	14.0 8.0	14.4 8.7	15.0 9.0	16.2 10.2	17.0 11.6	18.0 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							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Ведение мяча «челнок» 8x18 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 3 км.-юноши в мин.	- 14.30	- 15.00	- 15.50	12.00	12.45	13.30
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					

- 2.Тестовые задания включают вопросы по следующим направлениям тематики:
- а. Легкая атлетика.
 - б. Гимнастика.
 - в. Баскетбол.
 - г. Плавание
 - д. Физическая культура
 - е. Оказание первой медицинской помощи при травмах опорно-двигательного аппарата, при кровотечении.
 - 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.