

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Областное автономное профессиональное образовательное учреждение

«Валдайский аграрный техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по
учебно-методической работе

 Т.И. Ткаченко
« 30 » 08 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
БД.04 Физическая культура

по специальности 20.02.01

«Рациональное использование природохозяйственных комплексов»

Рассмотрено

Педагогическим советом техникума

Протокол № 1

от 30 августа-2021 г.

Валдай

2021г.

Составлена:
в соответствии с действующим
ФГОС СПО по специальности:
ППССЗ 20.02.01.

«Рациональное использование природохозяйственных комплексов»

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1 Область применения рабочей программы	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины	4
1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины	5
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы	6
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины	7
2.3 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины	16
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению	17
3.2 Учебно-методическое обеспечение дисциплины	17
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4.1 Структура фонда оценочных средств	19
4.2 Рекомендации по использованию оценочных средств	21
5 ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ	24

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД. 04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины БД. 04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО ППССЗ 20.02.01. «Рациональное использование природохозяйственных комплексов» в соответствии с примерной программой по дисциплине «Физическая культура».

1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу ОГСЭ программы среднего профессионального образования и направлена на формирование **следующих общих компетенций**:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять способы, контролировать и оценивать решение профессиональных задач.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

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

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

1.4. Использование часов вариативной части ППССЗ:

Не предусмотрено.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающихся 117 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 117 часов.

1. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка по дисциплине (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета в 1 семестре, в форме дифференцированного зачета во 2 семестре.</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Основы методики самостоятельных занятий	Содержание учебного материала Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	1	1
Тема 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Содержание учебного материала Контроль уровня совершенствования профессионального важных психологических качеств. Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	1	1
Тема 3 Личная и общественная гигиена	Содержание учебного материала Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в	1	1

	формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.		
Тема 5. Легкая атлетика.		46	1,2,3
	Содержание учебного материала. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину и фактические занятия по лёгкой атлетике. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой, На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. - - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий Легкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движения в процессе занятий лёгкой атлетикой.		

	Практическое занятие № 1: Бег на короткие дистанции.	2	
	Практическое занятие №2, : Прыжок в длину с разбега.	2	
	Практическое занятие № 3: Прыжок в длину с места.	2	
	Практическое занятие №4: Бег на длинные дистанции.	2	
	Практическое занятие №5: Бег на среднее дистанции.	2	
	Практическое занятие №6: Метание гранаты.	2	
	Практическое занятие №7: Кроссовая подготовка.	2	
	Практическое занятие № 8: Техника высокого старта.	2	
	Практическое занятие № 9,10: Финиширование.	4	
	Практическое занятие № 11,12: Бег по виражу, финиширование.	4	
	Практическое занятие №13: Исходное положение, разбег при метании гранаты.	2	
	Практическое занятие №14,15: Финальное усилие после броска (метание гранаты).	4	
	Практическое занятие №16: Разбег 9-11 шагов.	2	
	Практическое занятие №17,18: Отталкивание, полет, приземление.	4	
	Практическое занятие № 19: Челночный бег 3*10	2	
	Промежуточная аттестация в форме зачета		
	Практическое занятие №20,21: Бег на 1000м юноши.	4	
	Практическое занятие № 22: Бег на 500 м девушки.	2	

	Практическое занятие № 23: Бег на 100м.	2	
Тема 6 Атлетическая гимнастика		8	1,2,3
	Содержание учебного материала. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. Обще силовой подготовки, подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, пресс, поднятие штанги и рывок гири.		
	Практическое занятие № 24: Акробатика группировка перекаты кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках.	2	
	Практическое занятие № 25: Опорный прыжок разбег наскок на мостик, толчок, полет, приземление.	2	
	Практическое занятие № 26: Строевые упражнения и приемы, построение, перестроение, размыкание и смыкание.	2	
	Практическое занятие №27: Силовые упражнения. Упражнения на тренажерах.	2	
Тема 7. Спортивные - игры.			
7.1 Баскетбол.		8	1,2,3
	Содержание учебного материала. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с		

	места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Технические приемы держания мяча. Ловля мяча. Передача мяча. Ведение мяча, повороты. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча, обводка, штрафной бросок.		
	Практическое занятие № 28: Технические приемы держания мяча.	2	
	Практическое занятие №29: Ловля мяча.	2	
	Практическое занятие №30: Передача мяча.	2	
	Практическое занятие №31: Ведение мяча, повороты.	2	
7.2 Волейбол		14	1,2
	Содержание учебного материала. Техника игры. Стойка в игре. Перемещение в игре. Подачи мяча. Прием мяча.		

	Техника нападения. Нападающий удар. Техника нападения. Техника защиты. Прием мяча. Блокирование. Учебно-тренировочная игра 6*6. Учебная игра в волейбол 6*6. Нападающий удар. Прием мяча. Учебная игра в волейбол 6*6.		
	Практическое занятие № 32: Техника игры.	2	
	Практическое занятие №33: Стойка в игре.	2	
	Практическое занятие № 34: Перемещение в игре.	2	
	Практическое занятие № 35: Поддачи мяча.	2	
	Практическое занятие № 36: Передачи мяча.	2	
	Практическое занятие № 37: Прием мяча.	2	
	Практическое занятие № 38: Учебно-тренировочная игра 6*6.	2	
8. Лыжная подготовка.		14	
	Содержание учебного материала. Выполнение техники попеременно двухшажного хода. Выполнение техники подъемов, спуска с горы в основной стойке. Овладение техникой одновременно бесшажного хода.		

	Овладение техникой поворота.		
	Практическое занятие № 39, 40: Овладение техникой попеременного – двухшажного хода.	4	
	Практическое занятие № 41,42: Овладение техникой одновременного – бесшажного хода.	4	
	Практическое занятие № 43: Овладение техникой подъемов «полуелочкой», «елочкой», спуска с горы в основной стойке.	2	
	Практическое занятие № 44: Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».	2	
	Практическое занятие № 45: Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, 5км у юношей.	2	
9. Настольный теннис.		24	1,2,3
	Содержание учебного материала. Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений. Практика: Упражнения общефизической подготовки: Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине. Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м,		

	бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения. Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком). Подвижные игры с мячом и без него. Упражнения для развития равновесия. Упражнения на координацию движений..		
	Практическое занятие № 46: Способы перемещения : шаги, прыжки, выпады.	2	
	Практическое занятие № 47: Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки.	2	
	Практическое занятие № 48: Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой.	2	
	Практическое занятие № 49,50: Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.	4	
	Практическое занятие № 51,52: Удары справа и слева ракеткой по мячу.	4	
	Практическое занятие № 53 Атакующие удары.	2	
	Практическое занятие № 54,55 Игра в защите.	4	
	Практическое занятие № 56 Основные тактические комбинации (короткая и длинная подача)	2	
	Практическое занятие № 57 Учебная игра	2	
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		
	Всего:	117	

2.3 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Методические рекомендации устанавливают порядок и методику изучения теоретического и практического материала дисциплины. Методические рекомендации составляются по каждому виду учебной работы.

2.3.1 Методические рекомендации по теоретической части дисциплины

Теоретическая часть дисциплины направлена на формирование системы знаний и навыков физической подготовки.

Основное содержание теоретической части излагается преподавателем на лекционных занятиях, а также усваивается студентами при знакомстве с дополнительной литературой, которая предназначена для более глубокого овладения знаниями основных разделов дисциплины. Очень важным в процессе освоения дисциплины является собственное знакомство студентов с теоретическими знаниями по теме дисциплины в процессе подготовки к практическим занятиям. В качестве активных и интерактивных форм проведения занятий рекомендуется использовать диалоговый метод. Подобный подход способствует более полному и глубокому усвоению информации, овладению необходимыми компетенциями, приобретению практического опыта.

2.3.2 Методические рекомендации по организации практических занятий

Цель практических занятий – овладение навыками и умениями использования теоретического знания применительно к особенностям изучаемой дисциплины.

В организации практических занятий реализуется принцип как самостоятельной, так и совместной деятельности. При проведении групповых практических занятий обучающиеся учатся работать в коллективе, принимать совместные решения, искать пути совместного решения практических задач. Такое проведение занятий обеспечивает контроль усвоения знаний и развитие практических навыков студентов.

Во время практических занятий студенты знакомятся с: общеразвивающими упражнениями; силовыми упражнениями.

При изучении дисциплины (модуля) студенты ориентируются на чтение специальной литературы, изучение электронных учебных пособий. Современное понимание учебного процесса и осмысление изучаемого предмета предполагает применение новых методик преподавания, в частности применение компьютерных технологий (персональных компьютеров с доступом в интернет), дистанционного обучения, интерактивных форм занятий.

Практические занятия в большинстве своем строятся следующим образом:

- 20% занятия преподаватель дает задание студентам, объясняя в зависимости от поставленных задач методы и приемы для его выполнения;
- 70% аудиторного времени – самостоятельное решение задач студентами или коллективное выполнение упражнений и представление результатов в группе;
- 10% аудиторного времени в конце текущего занятия – анализ результатов, разбор типовых ошибок, допущенных при решении задач, подведение итогов выполнения упражнений.

Все виды работы и методики направлены на формирование у студентов устойчивых навыков профессиональной подготовки, выработку умений применения теоретических знаний в практической деятельности.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, открытого стадиона, гимнастического зала.

3.1.1. Оборудование спортивного зала:

- мячи баскетбольные;
- кольца баскетбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетки баскетбольные;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- гири 16, 32 кг;
- скакалки;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- перекладины навесные;
- гимнастическая стенка;
- гантели (разные);
- палочки эстафетные;

3.1.2. Технические средства обучения:

- секундомеры;
- магнитофон;

3.1.3. Действующая нормативно-техническая и технологическая документация:

- правила техники безопасности и производственной санитарии.

3.2. Учебно-методический комплекс по дисциплине, систематизированный по компонентам

3.2.1. Нормативный компонент:

- извлечение из ФГОС СПО по специальности;
- примерная программа учебной дисциплины;
- рабочая программа учебной дисциплины;
- календарно-тематический план.

3.2.2. Общеметодический компонент:

Методические рекомендации:

- по выполнению практических работ по учебной дисциплине «Физическая культура».

3.2.3. Методический компонент по темам учебной дисциплины:

- методические рекомендации по выполнению практических работ;
- методические рекомендации к самостоятельной работе студентов.

3.2.4. Методический компонент системы контроля знаний и умений студентов:

- контрольно-оценочные средства;
- фонд оценочных средств.

3.3 Информационно-коммуникационное обеспечение обучения

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	4
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. Должен уметь:	ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них	Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры,

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	режимов нагрузки и отдыха. Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением
---	---	---

		задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Аэробика (девушки) Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия Кроссовая подготовка. Оценка техники пробега дистанции до 5 км без учёта времени. <i>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i> <i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i> <i>На входе – начало учебного года, семестра;</i> <i>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i> Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий. Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно
--	--	--

		по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.
--	--	--

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9– 5,3 5,9– 5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационн ые	Челночный бег 3×10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3– 8,7 9,3– 8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170– 190 170– 190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300– 1400 1300– 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050 – 1200 1050 – 1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12– 14 12– 14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивани е: на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13– 15 13– 15	6 и ниже 6

		раз (девушки)							
--	--	---------------	--	--	--	--	--	--	--

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3

Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5
--	------	------	--------

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0

Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5
--	------	------	--------

5. ЛИТЕРАТУРА

Основные источники

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. 2018г.).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2018 г. № 413. Зарегистрировано в Минюсте РФ 07.06.2012 N 24480.
3. Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2019 г. № 1645 « О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2019 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».
4. Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).
5. Физическая культура, Бишаева А.А. М. Академия 2020

Интернет- ресурсы

- <http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации (09.2016)
- <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:
<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» (09.2016)
- www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России
<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия
Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке
Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) (09.2016)

6.ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

№	Номер и дата распорядительного документа о внесении изменений	Дата внесения изменений	Ф.И.О. лица, ответственного за изменение	Подпись	Номер и дата распорядительного документа о принятии изменений