

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

Областное автономное профессиональное образовательное учреждение

«Валдайский аграрный техникум»

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора по  
учебно-методической работе

С.О.Иванова

« » 2024 год.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОД 7 «Физическая культура»**

по профессии 35.01.27

«Мастер сельскохозяйственного производства»

**Рассмотрено**

Педагогическим советом

Протокол №1

от 30 августа 2024 г.

Валдай

2024г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
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
<b>2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
2.1 Объем 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
<b>3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению	17
3.2 Учебно-методическое обеспечение дисциплины	17
<b>4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>
4.1 Структура фонда оценочных средств	19
4.2 Рекомендации по использованию оценочных средств	21
<b>5 ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ</b>	<b>23</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОД. 07 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОД. 07 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО ППССЗ 35.02.27 Мастер сельскохозяйственного производства.

### 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 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; (в ред. Приказа Минпросвещения РФ от 03.07.2024 N 464)

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения; (в ред. Приказа Минпросвещения РФ от 03.07.2024 N 464);

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

### 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 ППСЗ:**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
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
<b>Тема 1. Основы методики самостоятельных занятий</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	1	1
<b>Тема 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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
<b>Тема 3 Личная и общественная гигиена</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в	1	1

	<p>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.</p>		
<p><b>Тема 5. Легкая атлетика.</b></p>		<p>46</p>	<p>1,2,3</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>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.</p> <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой,</p> <p>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -</li> <li>воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий Легкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движения в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> </ul>		

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

	<b>Практическое занятие № 23: Бег на 100м.</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 6 Атлетическая гимнастика</b>		<b>8</b>	<b>1,2,3</b>
	<b>Содержание учебного материала.</b> 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.		
	<b>Практическое занятие № 24: Акробатика группировка</b> перекаты кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 25: Опорный прыжок разбег наскок</b> на мостик, толчок, полет, приземление.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 26: Строевые упражнения и приемы,</b> построение, перестроение, размыкание и смыкание.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №27: Силовые упражнения.</b> Упражнения на тренажерах.	<b>2</b>	
<b>Тема 7. Спортивные - игры.</b>			
<b>7.1 Баскетбол.</b>		<b>8</b>	<b>1,2,3</b>
	<b>Содержание учебного материала.</b> 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		

	<p>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.</p> <p>Групповые и командные действия игроков.</p> <p>Двусторонняя игра.</p> <p>Технические приемы держания мяча.</p> <p>Ловля мяча.</p> <p>Передача мяча.</p> <p>Ведение мяча, повороты.</p> <p>Ловля и передача мяча в движении.</p> <p>Броски мяча, обводка, штрафной бросок.</p>		
	<b>Практическое занятие № 28:</b> Технические приемы держания мяча.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №29:</b> Ловля мяча.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №30:</b> Передача мяча.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №31:</b> Ведение мяча, повороты.	<b>2</b>	
<b>7.2 Волейбол</b>		<b>14</b>	<b>1,2</b>
	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Техника игры.</p> <p>Стойка в игре.</p> <p>Перемещение в игре.</p> <p>Подачи мяча.</p> <p>Прием мяча.</p>		

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

	Овладение техникой поворота.		
	<b>Практическое занятие № 39, 40:</b> Овладение техникой попеременного – двухшажного хода.	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 41,42:</b> Овладение техникой одновременного – бесшажного хода.	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 43:</b> Овладение техникой подъемов «полуелочкой», «елочкой», спуска с горы в основной стойке.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 44:</b> Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 45:</b> Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, 5км у юношей.	<b>2</b>	
<b>9. Настольный теннис.</b>		<b>24</b>	1,2,3
	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.</p> <p>Практика: Упражнения общефизической подготовки:</p> <p>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.</p> <p>Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м,</p>		

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

## **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	<b>Формы контроля обучения:</b> – 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,

<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>	<p>ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>режимов нагрузки и отдыха.</p> <p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением</p>
---	---	---

		<p>задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Аэробика (девушки)</b> Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b> Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b> Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p><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></p> <p>Тесты по <b>ППФП</b> разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий. Для оценки <b>военно-прикладной физической подготовки</b> проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно</p>
--	--	--

		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	Координационные	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	Подтягивание: 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. 2020г.).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2019 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 17.03.2020 № 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](http://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