

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
ПОДТЕСОВСКИЙ ФИЛИАЛ – КАЗАЧИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС
КРАЕВОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АВТОНОМНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«КРАСНОЯРСКИЙ ТЕХНИКУМ ТРАНСПОРТА И СЕРВИСА»**



«Утверждаю»

Заведующий филиалом
Н.Г. Худолеев

«24» мая 2024 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ОПОП СПО ППССЗ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
26.02.06. «Эксплуатация судового электрооборудования и
средств автоматики»
Срок реализации программы 2 года 10 месяцев**

п. ПОДТЕСОВО

2024 г.

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
ПОДТЕСОВСКИЙ ФИЛИАЛ – КАЗАЧИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС
КРАЕВОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АВТОНОМНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«КРАСНОЯРСКИЙ ТЕХНИКУМ ТРАНСПОРТА И СЕРВИСА»**

**«Утверждаю»
Заведующий филиалом
_____ Н.Г. Худолев**

«24» мая 2024 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ОПОП СПО ПСССЗ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
26.02.06. «Эксплуатация судового электрооборудования и
средств автоматике»
Срок реализации программы 2 года 10 месяцев**

п. ПОДТЕСОВО

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.05. «Физическая культура»** разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС).

Программа предназначена для студентов, обучающихся на базе полного (среднего) общего образования по специальности **26.02.06. «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики»** укрупненной группы **26.00.00. «Техника и технология кораблестроения и водного транспорта»**.

Организация – разработчик: Подтёсовский филиал – казачий кадетский корпус КГАПОУ «Красноярский техникум транспорта и сервиса»

Разработчик: Округина Евгения Трифионовна, преподаватель Подтёсовского филиала – казачьего кадетского корпуса КГАПОУ «Красноярский техникум транспорта и сервиса».

Методическое сопровождение: Мирясова Ирина Дмитриевна, методист Подтёсовского филиала – казачьего кадетского корпуса КГАПОУ «Красноярский техникум транспорта и сервиса».

Программа рассмотрена и одобрена методическим объединением преподавателей и мастеров п/о Подтёсовского филиала – казачьего кадетского корпуса КГАПОУ «Красноярский техникум транспорта и сервиса».

Протокол № 8 от «12» апреля 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5. ПРИЛОЖЕНИЯ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 26.02.06 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики», входящей в состав укрупненной группы специальностей 26.00.00 «Техника и технологии кораблестроения и водного транспорта», базовой подготовки. Квалификация специалиста среднего звена «техник – электромеханик»

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит общий гуманитарный и социально-экономический цикл, ОГСЭ.05.

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

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

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом.

владеть:

- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта;
- физическими упражнениями разной функциональной направленности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- навыками использования приобретаемых знаний и умений для подготовки к профессиональной деятельности и службе в армии; организации и проведения активного отдыха, участия в спортивных соревнованиях.

ОК и ПК, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации международных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Очная форма обучения

максимальной учебной нагрузки студента **182 часа**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента **182 часа**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	182
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	182
в том числе:	
Лабораторные и практические занятия	178
контрольные работы	
<i>Аттестация по результатам освоения дисциплины проводится: 1,2,3,4,5 семестры – в форме зачета 6 семестр - в форме дифференцированного зачета.</i>	

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

Наименование разделов и тем	№ урока по теме	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, контрольные работы	Объем аудиторных часов
1		2	3
		ПЕРВЫЙ КУРС	62
Раздел 1. Легкая атлетика			34
<p>Должен знать: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Легкая атлетика в комплексе Г Т О. Характеристика видов легкой атлетики. Доврачебная помощь при травмах. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Требования легкоатлетических норм комплекса Г Т О 3-ей ступени.</p> <p>Должен уметь: Выполнить учебные нормативы.</p>	1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	2
	2	Ознакомление с основами техники бега, периодами и фазами движений. Освоение техники бега по прямой.	2
	3	Обучение техники бега по повороту. Освоение техники высокого старта и стартового разбега.	2
	4	Освоение техники низкого старта и стартового разбега. Обучение переходу от стартового разбега к бегу по дистанции.	2
	5	Освоение техники низкого старта на повороте. Обучение финишному броску.	2
	6	Совершенствование техники бега в целом. Опробование дистанции.	2
	7	Бег 100 м. на результат. Челночный бег 3 * 10 м. на результат.	2
	8	Ознакомление с техникой прыжка способом «согнув ноги». Проверка умения выполнить прыжок в длину с произвольного разбега.	2
	9	Овладение техникой отталкивания в сочетании с полетом в «шаге». Овладение техникой приземления.	2
	10	Овладение правильным переходом от разбега к отталкиванию. Совершенствование техники прыжка в целом.	2
	11	Прыжок в длину с места и с разбега на результат.	2
	12	Ознакомление с техникой метания. Освоение хвата и броска гранаты с места.	2
	13	Разучивание финального усилия при броске с места и с шага правой ногой. Изучение техники бросковых шагов и выхода в и. п. для броска.	2
	14	Свободный бег с гранатой в руке с постепенным увеличением скорости. Совершенство-	2

		вание техники метания гранаты с короткого, среднего и полного разворотов.	
	15	Метание гранаты с колена. Метание гранаты из положения лежа. Метание гранаты на результат.	2
	16	Спортивные эстафеты	2
		Зачет (за 1 семестр)	2
Раздел 2. Баскетбол			28
<p>Должен знать: Техника безопасности на уроках баскетбола. Место баскетбола в российской системе физического воспитания. Терминология игры в баскетбол. Достижения российских баскетболистов на международной арене. Правила игры в баскетбол.</p> <p>Должен уметь: Выполнить учебные нормативы. Выполнить любой изученный прием, названный преподавателем.</p>	1	Развитие баскетбола в России	1
	2	Правила игры	1
	3	Совершенствование изученных перемещений. Изучение поворотов в движении.	2
	4	Ловля мяча двумя руками на месте, с выходом вперед, в стороны и в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке.	2
	5	Изучение ловли мяча одной рукой. Ловля мяча с последующим переходом на ведение мяча.	2
	6	Передачи двумя руками. Изучение передачи в движении.	2
	7	Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча после ловли в движении.	2
	8	Броски двумя руками сверху с места. Изучение броска одной рукой от плеча (из-под щита) после ведения.	2
	9	Изучение вырывания мяча рывком на себя и толчком вниз к противнику.	2
	10	Тактика нападения. Выход на свободное место после сближения с защитником и выходом к нему за спину. Тактика взаимодействия двух игроков по принципу «отдай и выходи».	2
	11	Изучение взаимодействия трех игроков по принципу «отдай и выходи» (без смены и со сменой мест). Понятие о позиционном нападении: игра через центрального игрока.	2
	12	Держание игрока в тыловой зоне. Тактика выбивания и вырывания мяча.	2
	13	Подстраховка против игрока, ведущего мяч. Личная защита в тыловой зоне в учебных играх.	2

	14	Передача и ловля отскочившего от стены мяча с расстояния 3 м. на результат. Бросок мяча в движении после ловли с передачи из-под щита на результат.	2
		Зачет (за 2 семестр)	2
		ВТОРОЙ КУРС	80
Раздел 1. Волейбол			16
Должен знать: Техника безопасности на уроках волейбола. Терминология игры в волейбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Психические процессы. Оборудование площадки для игры и инвентарь. Правила игры в волейбол. Должен уметь: Выполнить учебные нормативы. Уметь применять изученные приемы игры и индивидуальные тактические действия в учебной игре.	1	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойка волейболиста: ее разновидности. Различные сочетания способов перемещения.	1
	2	Подача мяча: нижняя прямая и нижняя боковая.	1
	3	Верхняя передача мяча на месте и в движении.	1
	4	Нижняя передача мяча на месте и в движении.	1
	5	Передача мяча в парах и колоннах через сетку.	2
	6	Прямой нападающий удар.	2
	7	Одиночное блокирование.	2
	8	Техника и тактика нападения.	2
	9	Техника и тактика защиты.	2
	10	Подача мяча в пределах площадки на результат. Верхняя передача над собой на результат.	2
Раздел 2. Гимнастика			18
Должен знать: Техника безопасности на уроках гимнастики. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Оказание первой помощи при травмах. Должен уметь: Выполнить учебные нормативы.	1	Подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой. Соскоки из упора на нижней перекладине.	2
	2	Размахивание в висе на высокой перекладине. Соскоки из вися.	2
	3	Размахивание в упоре на брусьях. Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь.	2
	4	Из упора на руках подъем разгибом в сед ноги врозь. Соскоки.	2
	5	Прыжки (высота снаряда 115-120 см) через козла в ширину- прыжок, согнув ноги, через козла в длину – ноги врозь и, согнув ноги, с поворотом на 90*.	2
	6	Кувырки вперед и назад, соединение кувырков. Кувырок прыжком.	2
	7	Стойка на лопатках с упором руками на спину. Стойка на голове и руках.	2

	8	Стойка на руках (с поддержкой). Переворот в сторону.	2
		Зачет (за 3 семестр).	2
Раздел 3. Футбол			20
<p>Должен знать: Развитие Футбола в России. Роль футбола в развитии подросткового организма. Правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Должен уметь: Овладеть техникой ударов ногами и головой, остановок мяча ногой и грудью, знать правила игры</p>	1	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	2
	2	Удары головой на месте и в прыжке.	2
	3	Остановка мяча ногой, грудью. Игра по упрощенным правилам.	4
	4	Отбор мяча, обманные движения. Игра по упрощенным правилам.	4
	5	Техника игры вратаря. Игра по упрощенным правилам.	4
	6	Тактика защиты. Игра по упрощенным правилам	4
Раздел 4. Легкая атлетика			26
<p>Должен знать: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Построение учебных и тренировочных занятий по легкой атлетике. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Доврачебная помощь при травмах. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.</p> <p>Должен уметь: В совершенстве владеть низким и высоким стартом, прыжками в длину метания гранаты. Выполнить учебные нормативы.</p>	1	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег на 300-600 м. в переменном темпе.	4
	2	Повторный бег на 150-200 м. Бег с учетом времени на различных дистанциях.	2
	3	Совершенствование техники бега и тренировка в беге на короткие дистанции. Бег с низкого старта на 40-60 м; бег с хода на 20-40 м; бег на 100-200 м. с максимальной скоростью.	2
	4	Прыжки с 3-5 шагов разбега в шаге. Прыжки со сменой положения ног в полете.	2
	5	Прыжки с 5-7 шагов разбега. Прыжки со среднего и полного разбегов.	2
	6	Бег 100 м. на результат.	2
	7	Совершенствование техники метания гранаты с короткого, среднего и полного разворотов.	2
	8	Метание гранаты с колена. Метание гранаты из положения лежа. Метание гранаты на результат.	2
	9	Спортивные эстафеты	6
		Зачет (за 4 семестр).	2
		ТРЕТИЙ КУРС	40
Раздел 1. Баскетбол			24

<p>Должен знать: Техника безопасности на уроках баскетбола. Терминология игры в баскетбол. Достижения российских баскетболистов на международной арене. Правила игры в баскетбол.</p> <p>Должен уметь: В совершенстве владеть ловлей, передачей мяча, броском мяча в корзину, знать правила игры. Выполнить учебные нормативы.</p>	1	Ловля и передача мяча.	2
	2	Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	2
	3	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2
	4	Прием техники защиты – перехват, приемы применяемые против броска	3
	5	Накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	3
	6	Правила игры.	2
	7	Техника безопасности игры.	2
	8	Игра по упрощенным правилам баскетбола	6
	Зачет (за 5 семестр).		2
Раздел 3. ФК			16
<p>Должен знать: Техника безопасности на уроках гимнастики. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Оказание первой помощи при травмах.</p> <p>Должен уметь: Выполнить учебные нормативы.</p>	1	Ложиться на спину и вставать, держа руки за головой через приседания	1
	2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	1
	3	Лежа на полу сгибание-разгибание туловища, касаясь руками ног	1
	4	Из основной стойки (руки за головой) присесть, лечь и встать	1
	5	Из низкого приседа передвижение гусиным шагом вперед	1
	6	Броски и ловля мяча на расстоянии между партнерами	1
	7	Броски по баскетбольному кольцу в пределах баскетбольной площадки	1
	8	Подтягивания на перекладине	1
	9	Ведение баскетбольного мяча по кругу с обводкой препятствия	1
	10	Стоя на месте передача баскетбольного мяча вокруг себя	1
	11	Акробатические соединения	1
	12	Стоя на месте со штангой на плечах присесть и встать	1
	13	Из положения виса на гимнастической стенке сгибание-разгибание ног в группировке	1
	14	Акробатические элементы (стойка на лопатках, стойка на голове)	1
	Дифференцированный зачет (за 6 семестр)		2

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

Тренажерный зал:

Тренажер силовой – 2

Кольцо баскетбольное – 2

Стойки волейбольные – 2

Мяч баскетбольный – 4

Мяч волейбольный – 12

Мяч футбольный – 1

Стол теннисный – 2

Ракетка – 4

Рулетка – 1

Шарики теннисные - 10

Раздевалка. Туалет. Душевая.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Алхасов Д.С. Пономарев А.К. Базовые и новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования – М.: Издательство Юрайт, 2022. – 317 с.

2. Зайцев А.А. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования / А.А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А.А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 137 с.

3. Конеев Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.

4. Конеев Е.В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с.

Дополнительные источники:

1. Зайцев А.А. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / А.А. Зайцев, В.Ф. Зайцева, С.Я. Луценко, Э.В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 227 с.

2. Кондаков В.Л. Самостоятельная работа студента по физической куль-

туре: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 149 с.

3. Поливаев А.Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 103 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В ходе освоения учебной программы осуществляется оперативный, текущий и итоговый контроль знаний, умений и навыков учащихся по предмету, который обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности учащихся.

Оперативный контроль осуществляется в форме спортивных игр, соревнований обеспечивает информацию о ходе выполнения учащимися конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий – осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Контроль результатов обучения за семестр и за весь курс обучения (зачет, дифференцированный зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры учащихся и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности учащихся, их психофизической готовности к профессиональной деятельности.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного программой минимума, а также регулярность посещения обязательных занятий.

Критерием успешности освоения учебного материала учащимися является экспертная оценка преподавателем регулярности посещения обязательных учебных занятий, результатов соответствующих тестов, а также положительная динамика показателей физического развития.

<p align="center">Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p align="center">Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; <p>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни; - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету. 	<p>Тестирование</p> <p>Экспертная оценка выполнения практического задания</p> <p>Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.</p>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Физи- ческие способ- ности	Контроль- ное упражне- ние (тест)	Воз- раст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Ско- ростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Коор- динаци- онные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Ско- ростно- силовые	Прыжки в длину с ме- ста, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Вынос- ливость	6- минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ни- же	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гиб- кость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Сило- вые	Подтягива- ние: на вы- сокой пе- рекладине из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекла- дине из ви- са лежа, количество раз (де- вушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка		
				Юноши		
				5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	17-18	4,3	5,0-4,7	5,2
2	Координационные	Челночный бег, 3`10 м, с	17-18	7,2	7,9-7,5	8,1
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	17-18	240	205-220	190
4	Выносливость	6-минутный бег, м	17-18	1500	1300-1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	17-18	15	9-12	5
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	17-18	12	9-10	4

Приложение 2

Контрольные нормативы физической подготовленности юношей основной медицинской группы

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

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

Приложение 3

Контрольные нормативы физической подготовленности девушек основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест – челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5