

Министерство образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский электромеханический техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

 Ю.А. Соколов

Приказ № 191-Об/от от «30» мая 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ООП6.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для профессии

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

Профиль обучения

технологический

Уровень изучения

базовый

Форма обучения

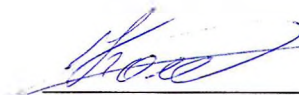
очная

2025

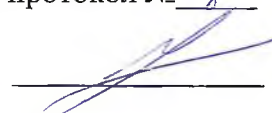
Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413, и Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки), утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 15.11.2023 г. № 863.

Разработчик:

преподаватель первой
квалификационной категории

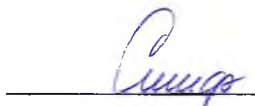
 С.Н. Комаров

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, протокол № 8 от «22» апреля 2025 г.

Председатель П(Ц)К  Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета, протокол № 8 от «22» апреля 2025 г.

Председатель методического совета
техникума

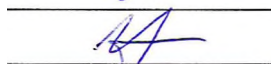
 П.А. Стифеева

Согласовано:

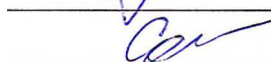
Заместитель директора

 С.С. Рудчик

Заведующий отделением

 В.А. Шкурина

Старший методист / методист

 И.В. Савчук

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки), одобренного педагогическим советом техникума, протокол № ____ от « ____ » _____ 20 ____ г., на заседании П(Ц)К, протокол № ____ от « ____ » _____ 20 ____ г.

Председатель П(Ц)К

(подпись)

(И.О.Фамилия)

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки), одобренного педагогическим советом техникума, протокол № ____ от « ____ » _____ 20 ____ г., на заседании П(Ц)К, протокол № ____ от « ____ » _____ 20 ____ г.

Председатель П(Ц)К

(подпись)

(И.О. Фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
1.1. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета	4
1.2.1. Цели дисциплины.....	4
1.2.2 Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	9
2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы	9
2.2. Тематический план и содержание учебного предмета	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .	16
3.1. Материально-техническое обеспечение	
3.2. Информационное обеспечение реализации программы	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по профессии 15.01.05. Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы учебного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного рабочего, служащего, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного рабочего, служащего.

1.2.2 Планируемые результаты освоения учебного предмета

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций, а также соответствующих им результатам обучения согласно ФГОС СОО.

Компетенции (ОК, ПК)	Планируемые результаты обучения	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем	ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере

	б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;	ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной

	- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	сфере
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и	ПРБ 1. Умение 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); ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

	психическому здоровью; Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)тв
--	---	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	82
Обязательная аудиторная нагрузка:	82
теоретические занятия, в т. в форме практической подготовки	8
практические занятия, в т. в форме практической подготовки	74
Самостоятельная работа, в т. в форме практической подготовки	-
Промежуточная аттестации	
Зачет	2
Дифференцированный зачет	2

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	В том числе теоретическая подготовка	Коды общих компетенций и личностных, метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1 семестр				
Раздел 1. Современное состояние физической культуры и спорта				
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	Теоретическое занятие № 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	-	ОК01, ПР61, ПР62
	Теоретическое занятие № 2. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	2	-	ОК01, ПР61, ПР62
Раздел 2. Методико-практические занятия				
Тема 2.1. Методико-практические занятия Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Теоретическое занятие № 3. Упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	2	-	ОК01, ПР61, ПР62
	Теоретическое занятие № 4. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности	2	-	ОК01, ПР61, ПР62

Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практическое занятие № 5 Техника тестовых упражнений комплекса ГТО	2	-	ОК08, ПР61, ПР62, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие № 6 .Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	-	ОК08, ПР61, ПР62, ПР64, ПР65, ПР66
Тема 2.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности.	Практическое занятие № 7. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2	-	ОК08, ПР61, ПР62, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие № 8 Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью	2	-	ОК08, ПР61, ПР62, ПР64, ПР65, ПР65
Тема 2.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие № 9. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	2	-	ОК08, ПР61, ПР62, ПР64, ПР65, ПР66

	Практическое занятие № 10. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	2	-	ОК08, ПР61, ПР62, ПР64, ПР65, ПР66
Тема 2.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Практическое занятие № 11. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности	2	-	ОК08, ПР61, ПР62, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие № 12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания	2	-	ОК08, ПР61, ПР62, ПР64, ПР65, ПР66
Тема 2.6 Основная гимнастика	Практическое занятие № 13. Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	2	-	ОК 08; ЛР13, ЛР 22; МР49, МР50, ПР6 4; ПР6 8;
	Практическое занятие № 14. Общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые, на снарядах и тренажерах	2	-	ОК08, ПР61, ПР62, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие № 15. Прикладные упражнения: ходьбы и бега, упражнения в	2	-	ОК 08; ЛР13, ЛР 22; МР49, МР50,

	равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки			ПР6 4;ПР6 8;
Тема 2.7 Атлетическая гимнастика	Практическое занятие № 16. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп	2	-	ОК08, ПР61, ПР62, ПР64, ПР65, ПР66
	Зачет	2	-	ОК08, ПР61, ПР62, ПР64, ПР65, ПР66
2 семестр				
Раздел 3 Спортивные игры				
Тема 3.1. Баскетбол	Практическое занятие № 18. Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	2	-	ОК08, ПР61, ПР62, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие № 19. Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.	2	-	ОК08, ПР61, ПР62, ПР64, ПР65, ПР66

	Практическое занятие № 20 Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	2	-	ОК 08; ЛР13, ЛР 22; МР49, МР50, ПР6 4;ПР6 8;
	Практическое занятие № 21. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	-	ОК08, ПР61, ПР62, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие № 22 Совершенствование техники выполнения приёмов игры в баскетбол	2	-	ОК08, ПР61, ПР62, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие № 23. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	-	ОК08, ПР61, ПР62, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие № 24. Развитие физических способностей средствами баскетбола	2	-	ОК08, ПР61, ПР62, ПР64, ПР65, ПР66
Тема 3.2 Волейбол	Практическое занятие № 25. Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар.	2	-	ОК08, ПР61, ПР62, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие № 26. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	2	-	ОК08, ПР61, ПР62, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие № 27 Отработка тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения	2	-	ОК04, ОК08, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66

	Практическое занятие № 28. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	2	-	ОК04, ОК08, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие №29. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	-	ОК04, ОК08, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие №30. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	-	ОК04, ОК08, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие № 31. Развитие физических способностей средствами волейбола	2	-	ОК04, ОК08, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие № 32. Развитие физических способностей средствами волейбола	2	-	ОК04, ОК08, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
Раздел 4 Легкая атлетика				
Тема 4.1. Легкая атлетика	Практическое занятие № 33. Техника бега (кроссового бега , бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с	2	-	ОК04, ОК08, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66

	различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки)			
	Практическое занятие № 34. Техника бега на средние и длинные дистанции.	2	-	ОК04, ОК08, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие № 35. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	2	-	ОК04, ОК08, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие № 36. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра	2	-	ОК04, ОК08, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие № 37. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	2	-	ОК04, ОК08, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие № 38. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	2	-	ОК04, ОК08, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие № 39. Совершенствование техники спринтерского и эстафетного бега	2	-	ОК04, ОК08, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие № 40. Совершенствование	2	-	ОК04, ОК08, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66

	техники прыжка в длину с места			
Всего		82		
Промежуточная аттестация				
Дифференцированный зачет		2		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для освоения программы учебного предмета «физическая культура» в ОБПОУ «КЭМТ» имеется: спортивный зал, лыжная база.

Оборудование: баскетбольные щиты, волейбольные стойки, перекладина, гимнастические скамейки, шведская стенка, столы для настольного тенниса.

Средства обучения: секундомер, измерительная рулетка, мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, эстафетные палочки, свисток, учебные гранаты, гантели, лыжи, ботинки, лыжные палки.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы в библиотечном фонде ОБПОУ «КЭМТ» имеются печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1 Основные источники

1. Физическая культура. 10-11 классы: базовый уровень: учебник / В. И. Лях. – 12-е изд. стер. – М.: Просвещение, 2024. – 271 с.

3.2.2 Дополнительные источники

1. Физическая культура: учебник/ Р.А. Федонов. – Москва: РУСАЙНС, 2024. – 258 с.

3.2.3. Интернет-ресурсы

1. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Москва: Издательство Юрайт, 2023.– 424с.– (Профессиональное образование). – ISBN978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL <https://urait.ru/bcode/511813>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая / профессиональная компетенция	Раздел / тема	Типы оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач	Раздел 1, Тема 1.1	Составление словаря терминов Фронтальный опрос

профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Раздел 3, Тема 3.1	Тестирование Разноуровневые задания Оценивание практической работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Раздел 2, Тема 2.4, Тема 2.5, Тема 2.6	Составление комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей Оценивание практической работы Демонстрация комплекса ОРУ Сдача контрольных нормативов
	Раздел 3, Тема 3.2, Тема 3.3	Устный опрос Тестирование Оценивание практической работы Сдача контрольных нормативов
	Раздел 4, Тема 4.1	Оценивание практической работы Сдача контрольных нормативов
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Раздел 2, Тема 2.1, Тема 2.2, Тема 2.3, Тема 2.4, Тема 2.5, Тема 2.6	Оценивание практической работы Составление комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей Демонстрация комплекса ОРУ Сдача контрольных нормативов
	Раздел 3, Тема 3.1, 3.2, 3.3	Устный опрос Тестирование Оценивание практической работы Сдача контрольных нормативов
	Раздел 4, Тема 4.1	Оценивание практической работы Сдача контрольных нормативов

Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 3000м (мин,с)	12,30	14,00	б/вр
1. Бег на лыжах 5км (мин,с)	25,50	27,20	б/вр
3.Плавание50м (мин,с)	45,00	52,00	б/вр
4.Приседание на одной ноге с опорой о стенку (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5.Прыжок в длину с места (см)	230	210	200
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)	15	13	10
8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	30	25	20
9.Координационный тест - челночный бег 3X10(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
12. Подтягивание на высокой перекладине	15	13	10

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;

оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;

оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка 5 («отлично») - обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 4 («хорошо») - обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в

конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 3 («удовлетворительно») - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний.

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказания и ограничения, накладываемые в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача). При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме *тестирования*.

Оценка 5 («отлично») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств.

Оценка 4 («хорошо») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата.

Оценка 3 («удовлетворительно») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств.