

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
(Минобразования Новосибирской области)

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«НОВОСИБИРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПИЩЕВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ И
ПЕРЕРАБОТКИ»

(ГАПОУ НСО «Новосибирский колледж пищевой
промышленности и переработки»)

Рабочая программа
общеобразовательного учебного предмета
ОУП. 06 Физическая культура

Профиль обучения: технологический

По профессии 19.01.09 Наладчик оборудования в производстве пищевой
продукции (по отраслям производства)

Новосибирск 2022

Рабочая программа учебного предмета ОУП. 06 Физическая культура разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Приказ Минобрнауки России от 14.06.2013 № 464 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» с изменениями на 28 августа 2020 года;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014; 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 11 декабря 2020 г.;

ФГОС СПО по профессии среднего профессионального образования 19.01.09 Наладчик оборудования в производстве пищевой продукции (по отраслям производства).

Примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», согласованной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол № 1 от 25 февраля 2022 г.

Организация разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирский колледж пищевой промышленности и переработки»

Составитель программы: Герасимюк Ольга Ивановна, преподаватель (1 квалификационная категория)


Согласовано:

Методист  /Г.В. Векшина/

Рассмотрено и утверждено:

На заседании ПЦК Общеобразовательных, математических и общих естественнонаучных дисциплин

протокол от 31.01.2022 № 1

Председатель комиссии  /О.М.Серова/

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	8
2.1. Объем общеобразовательного предмета и виды учебной работы	8
2.2. Тематический план и содержание общеобразовательного предмета	9
2.3. Тематический план и содержание общеобразовательного предмета(II курс)	14
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	17
5. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Пояснительная записка

Программа общеобразовательного учебного предмета ОУП. 06 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования по подготовке квалифицированных рабочих, служащих для профессии среднего профессионального образования 19.01.09 Наладчик оборудования в производстве пищевой продукции (по отраслям производства), входящих в состав укрепленной группы профессий 19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии... Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета ОУП. 06 Физическая культура, в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 марта 2015 года N 06-259 «О направлении доработанных методических рекомендаций 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 среднего профессионального образования».

1.2. Место предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет ОУП 06 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 19.01.09 Наладчик оборудования в производстве пищевой продукции (по отраслям производства).

Учебный предмет ОУП.06 Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности ФГОС СОО.

1.3. Планируемые результаты освоения предмета:

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 4	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 7	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

В рамках программы общеобразовательного предмета обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

Коды результатов	Результаты освоения общеобразовательного предмета должны отражать:
	Личностные результаты
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других

	видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
	Метапредметные результаты
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей

	разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
MP 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
MP 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
MP 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
Предметные результаты	
ПРб 01	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 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРб 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПРб 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПРб 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности
Личностные результаты из РПВ	
ЛРвб	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире,

	готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛРв9	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛРв12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	156
в т. ч.:	
теоретические занятия	8
практические занятия	124
профессионально ориентированные занятия	20
контрольная работа	-
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	4
Самостоятельная работа	78

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательного предмета(І курс)

№ раздела, темы, занятия	Тема занятия и ее содержание	Количество часов	В том числе			Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.3) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
			ТЗ	ПЗ	СР	
Раздел 1. Теоретические занятия		4	4			
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта		2	2			
1	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека		2			ПРб 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05 ОК ¹
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни		2	2			
1	Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.		2			ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, МР 04, МР 05, ЛР 6; ЛР 11, ЛР 12
Раздел 2. Практический раздел						
Профессионально ориентированные занятия		10		10		
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой		4		4		ПРб 01, ПРб 02, ПРб 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09
1	Упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	2		2		ОК 2, ОК 3, ОК 6 ЛРвб, ЛРв9, ЛРв12
2	Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности	2		2		

¹ ОК прописывается в соответствии с ФГОС СПО

Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		4		4		ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09
1	Техника тесовых упражнений комплекса ГТО	2		2		
2	Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2		2		ОК 2, ОК 3, ОК 6 ЛРв6, ЛРв9, ЛРв12
Тема 2.3. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач		2		2		ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09
1	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2		2		ОК 2, ОК 3, ОК 6 ЛРв6, ЛРв9, ЛРв12
Практические занятия		80		80		
Тема 2.4. Гимнастика		4		4		ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
1	Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	2		2		
2	Выполнение прикладных упражнений	2		2		ОК 2, ОК 3, ОК 6 ЛРв6, ЛРв9, ЛРв12
Тема 2.5. Атлетическая гимнастика		12		12		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
1	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	2		2		ОК 2, ОК 3, ОК 6 ЛРв6, ЛРв9, ЛРв12
2	Выполнение упражнений со свободными весами	2		2		
3	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах	2		2		
4	Упражнения на развитие силы с использованием тренажеров.	2		2		
5	Упражнения с гирями и гантелями.	2		2		
6	Силовая тренировка	2		2		
Самостоятельная работа №1		12				12

1	Развитие силовых качеств				12		
Самостоятельная работа №2		12			12		
1	Развитие выносливости				12		
Тема 2.6. Баскетбол		33		33		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 2, ОК 3, ОК 6 ЛРв6, ЛРв9, ЛРв12	
1	Правила игры в баскетбол. Ведение, передачи мяча	2		2			
2	Техника ведения мяча	2		2			
3	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Техника штрафного броска	2		2			
4	Штрафной бросок	2		2			
5	Ловля мяча двумя руками от груди на месте	2		2			
6	Ведение, передачи мяча. Зонная и личная защита.	2		2			
7	Передачи мяча в парах на месте. Перехват и выбивание мяча из рук.	2		2			
8	Броски мяча в кольцо с места и после ведения. Штрафной бросок.	2		2			
9	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника	2		2			
10	Ведение мяча с изменением скорости и направления	1		1			
Дифференцированный зачёт		1		1			
(2 семестр)							
11	Ведение мяча правой и левой рукой	2		2			
12	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении	2		2			
13	Техника свободного нападения	2		2			
14	Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения.	2		2			
15	Бросок мяча после ведения. Вырывание и выбивание мяча.	2		2			
16	Броски в кольцо с места.	2		2			
17	Двусторонняя игра 5*5	2		2			
Тема 2.7. Волейбол		14		14		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05,	

1	Правила игры в волейбол	2		2		ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 2, ОК 3, ОК 6 ЛРв6, ЛРв9, ЛРв12
2	Техника передвижений в стойке	2		2		
3	Овладения техникой приема и передач мяча сверху двумя руками	2		2		
4	Передачи мяча в парах	2		2		
5	Прием и передача мяча снизу	2		2		
6	Прием и передача мяча двумя руками сверху	2		2		
7	Двусторонняя игра 6*6	2		2		
Самостоятельная работа №3		12			12	
1	Развитие координации движений					12
Тема 2.8. Настольный теннис		6		6		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 2, ОК 3, ОК 6 ЛРв6, ЛРв9, ЛРв12
1	Правила игры в настольный теннис	2		2		
2	Техника подачи. Подброс мяча.	2		2		
3	Игровые спарринги: 1*1	2		2		
Тема 2.9. Лёгкая атлетика		9		9		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 2, ОК 3, ОК 6 ЛРв6, ЛРв9, ЛРв12
1	Развитие выносливости. ОРУ	2		2		
2	Низкий старт. Бег 30м, 60м	2		2		
3	Развитие скоростных качеств	2		2		
4	Развитие быстроты. Бег 100 м	2		2		
5	Бег 1000 м на результат	1		1		
Дифференцированный зачёт		1		1		
Самостоятельная работа №4		11				11
1	Развитие быстроты					11
	Всего	94	4	90	47	

2.3. Тематический план и содержание общеобразовательного предмета(II курс)

№ раздела, темы, занятия	Тема занятия и ее содержание	Количество часов	В том числе			Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.3) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
			ТЗ	ПЗ	СР	
Раздел 1. Теоретические занятия		4	4			
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта		2	2			
1	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека		2			ПР6 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05 ОК ²
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни		2	2			
1	Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.		2			ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, МР 04, МР 05, ЛР 6; ЛР 11, ЛР 12
Раздел 2. Практический раздел						
Профессионально ориентированные занятия		10		10		
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой		4		4		ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09 ОК 2, ОК 3, ОК 6 ЛРв6, ЛРв9, ЛРв12
1	Упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	2		2		
2	Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности	2		2		

² ОК прописывается в соответствии с ФГОС СПО

Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		4		4		ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09
1	Техника тесовых упражнений комплекса ГТО	2		2		ЛРв6, ЛРв9, ЛРв12 ОК 2, ОК 3, ОК 6
2	Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2		2		
Тема 2.3. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач		2		2		ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09
1	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2		2		ОК 2, ОК 3, ОК 6 ЛРв6, ЛРв9, ЛРв12
Практические занятия		48		48		
Тема 2.4. Гимнастика		4		4		ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
1	Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	2		2		
2	Выполнение прикладных упражнений	2		2		ОК 2, ОК 3, ОК 6
Тема 2.5. Атлетическая гимнастика		4		4		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
1	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	2		2		ОК 2, ОК 3, ОК 6 ЛРв6, ЛРв9, ЛРв12
2	Выполнение упражнений со свободными весами	2		2		
Самостоятельная работа №1		8				
1	Развитие силовых качеств				8	
Самостоятельная работа №2		8			8	
1	Развитие выносливости				8	
Тема 2.6. Баскетбол		19		19		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,
1	Правила игры в баскетбол.	2		2		
2	Техника ведения мяча	2		2		

3	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	2		2		MP 01, MP 02, MP 07 OK 2, OK 3, OK 6 ЛРВ6, ЛРВ9, ЛРВ12	
4	Ведение, передачи мяча. Зонная и личная защита.	2		2			
5	Броски мяча в кольцо с места и после ведения. Штрафной бросок.	2		2			
6	Ведение мяча с изменением скорости и направления	1		1			
Дифференцированный зачёт		1		1			
11	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении	2		2			
12	Техника свободного нападения	2		2			
13	Броски в кольцо с места.	2		2			
14	Двусторонняя игра 5*5	2		2			
Тема 2.7. Волейбол		10		10			
1	Правила игры в волейбол	2		2			ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, MP 01, MP 02, MP 07
2	Передачи мяча в парах	2		2			
3	Прием и передача мяча снизу	2		2			
4	Прием и передача мяча двумя руками сверху	2		2			
5	Двусторонняя игра 6*6	2		2			
Самостоятельная работа №3		8			8	OK 2, OK 3, OK 6 ЛРВ6, ЛРВ9, ЛРВ12	
1	Развитие координации движений				8		
Тема 2.8. Настольный теннис		4		4			
1	Правила игры в настольный теннис	2		2		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, MP 01, MP 02, MP 07 OK 2, OK 3, OK 6 ЛРВ6, ЛРВ9, ЛРВ12	
2	Игровые спарринги: 1*1	2		2			
Тема 2.9. Лёгкая атлетика		5		5			
1	Низкий старт. Бег 30м, 60м	2		2		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, MP 01, MP 02, MP 07	
2	Развитие быстроты. Бег 100 м	2		2			
3	Бег 1000 м на результат	1		1			
Дифференцированный зачёт		1		1		OK 2, OK 3, OK 6	

Самостоятельная работа №4		7			7	ЛРв6, ЛРв9, ЛРв12
1	Развитие быстроты				7	
	Всего	62	4	58	31	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Для реализации программы общеобразовательного предмета должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); кольца баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка для волейбола, волейбольные мячи, насос для накачивания мячей с иглой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Граната для метания, секундомер.

Прочее

Аптечка медицинская

Атлетическая гимнастика

Стойки для жима лёжа, блочный тренажер, горизонтальные скамейки, грифы, диски, гири, гантели, гимнастические маты.

Настольный теннис

Стол для настольного тенниса, сетка, мячи, ракетки.

Средства обучения при дистанционной форме (нормативно-справочная литература, комплект плакатов, тематических стендов, инструкционные стенды, мультимедийный комплекс. Программное обеспечение общего и профессионального назначения, комплект учебно-методической документации.)

В условиях дистанционного обучения:

- инструктаж и выдача задания производится на электронном ресурсе колледжа (Moodle);

- обратная связь и консультации осуществляются на электронном ресурсе колледжа и на платформе Moodle;

- выполненные задания хранятся на электронном ресурсе в разделе изучаемой дисциплины;

- консультация, зачет или экзамен осуществляется в форме телеконференции на платформе Moodle.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основная литература

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

Дополнительная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
5. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
6. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикарчукМИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
7. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
8. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
9. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

3.3. Требования к педагогическим работникам

Реализация ППСЗ должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемого предмета. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Методы оценки
ПР6 01 Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СП	Наблюдение и оценка результатов практических занятий
ПР6 02 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Наблюдение и оценка результатов практических занятий,
ПР6 03 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Наблюдение и оценка результатов практических занятий,
ПР6 04 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Наблюдение и оценка результатов практических занятий,
ПР6 05 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста,	Наблюдение и оценка результатов практических занятий,

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
(Минобразования Новосибирской области)

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«НОВОСИБИРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПИЩЕВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ И
ПЕРЕРАБОТКИ»
(ГАПОУ НСО «Новосибирский колледж пищевой
промышленности и переработки»)

**ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
(ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ)**

**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРЕДМЕТА**

ОУД. 06 «Физическая культура»

указать шифр предмета по учебному плану, наименование и уровень

По специальности 19.01.09 Наладчик оборудования в производстве пищевой
продукции (по отраслям производства)

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Результаты обучения, регламентированные ФГОС СОО и с учётом основной образовательной программы среднего общего образования (ПООП СОО)	20
2. Фонды оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по <i>профессии/специальности</i>	22
2.1 Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся средствами текущего контроля	23
2.2 Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся средствами промежуточной аттестации (в форме дифференцированного зачета)	28

1. Результаты обучения, регламентированные ФГОС СОО и с учётом основной образовательной программы среднего общего образования (ПООП СОО)

Содержание общеобразовательного предмета «Физическая культура» (базовый уровень) направлено на достижение всех личностных (далее – ЛР), метапредметных (далее – МР) и предметных (далее – ПР) результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО и с учетом примерной основной образовательной программой среднего общего образования (ПООП СОО).

Личностные результаты отражают:

ЛР 01. Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).

ЛР 02. Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.

ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите.

ЛР 04. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

ЛР 07. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

ЛР 08. Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.

ЛР 09. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к

непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

ЛР 10. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.

ЛР 11. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

ЛР 13. Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

ЛР 14. Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности.

ЛР 15. Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты отражают:

МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.

МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.

МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.

МР 04. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.

МР 05. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований

эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

МР 06. Умение определять назначение и функции различных социальных институтов.

МР 07. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.

МР 08. Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.

МР 09. Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты на базовом уровне отражают:

ПРб.01. 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.02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

ПРб.03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

ПРб.04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

ПРб.05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. Фонды оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по специальности 19.01.09 Наладчик оборудования в производстве пищевой продукции (по отраслям производства)

Фонды оценочных средств (далее – ФОС) представлены в виде междисциплинарных заданий, направленные на контроль качества и управление процессами достижения ЛР, МР и ПР. ФОС разрабатываются с опорой на синхронизированные образовательные результаты, с учетом уровня освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

по специальности 19.01.09 Наладчик оборудования в производстве пищевой продукции (по отраслям производства)

2.1 Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся средствами текущего контроля

№ раздела, темы	Коды образовательных результатов (ЛР, МР, ПР, ОК, ПК)	Варианты заданий
Тема № 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	ПРб 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05 ОК ³	<i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о формах организации физического воспитания обучающихся умения правильно использовать терминологию в области физической культуры:</i> - выполнение индивидуального проекта
Тема № 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, МР 04, МР 05, ЛР 11, ЛР 12	<i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о составляющих здорового образа жизни, о возможностях физической культуры в профилактике заболеваний, умения правильно использовать терминологию в области физической культуры:</i> - выполнение индивидуального проекта: - «Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности» - «Здоровый студент – востребованный специалист» - «Физическая культура как средство профилактики заболеваний»; - «Оптимальный двигательный режим студента».

³ ОК прописывается в соответствии с ФГОС СПО

<p>Тема № 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</p>	<p>ПРб 01, ПРб 02, ПРб 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09 ОК 2, ОК 3, ОК 6</p>	<p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения подбирать упражнения, составлять и самостоятельно проводить индивидуальные комплексы упражнений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений: - утренней гимнастики, - физкультминуток, физкультпауз, - коррекции осанки и телосложения:
<p>Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p>	<p>ПРб 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 2, ОК 3, ОК 6</p>	<p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения составлять планы занятий и самостоятельно выполнять задания по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - составление планов и самостоятельное выполнение фрагментов занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»:
<p>Тема 2.3 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач</p>	<p>ПРб 01, ПРб 02, ПРб 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09 ОК 2, ОК 3, ОК 6</p>	<p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения составлять комплексы упражнений по производственной гимнастике и самостоятельно проводить индивидуальные комплексы упражнений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.
<p>Тема 2.4 Гимнастика</p>	<p>ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 2, ОК 3, ОК 6</p>	<p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - демонстрация техники выполнения приемов игры и игровой деятельности
<p>Тема 2.5 Атлетическая гимнастика</p>		
<p>Тема 2.6 Баскетбол</p>		
<p>Тема 2.7 Волейбол</p>		
<p>Тема 2.8 Настольный теннис</p>		
<p>Тема 2.9 Лёгкая атлетика</p>		

		- контрольное тестирование, контрольные упражнения
--	--	---

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физического образования обучающихся

Знания:

При проверке знаний оценивается способность обсуждать, сравнивать, анализировать, оценивать или находить решение какой-либо проблемы. При оценивании знаний учитываются такие показатели, как глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным ситуациям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- устный опрос,
- написание тестовых заданий,
- письменная работа,
- мультимедийная презентация.

Оценка 5 («отлично») - за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности

Оценка 4 («хорошо») - за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка 3 («удовлетворительно») - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения применить знания на практике.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - за непонимание и незнание материала программы

Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний ограничений, накладываемых в зависимости от

патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача).

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка 5 («отлично») - движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях.

Оценка 4 («хорошо») - движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка 3 («удовлетворительно») - движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

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.

Уровень физической подготовленности:

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.

2.2 Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся средствами промежуточной аттестации (в форме дифференцированного зачета)

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			

5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.28
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

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.