

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования "Пермский
государственный национальный исследовательский
университет"**

Колледж профессионального образования

Авторы-составители: **Власова Ирина Владимировна
Нургалиева Елена Владимировна**

Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Код УМК 90868

Утверждено
Протокол №9
от «24» мая 2023 г.

Пермь, 2023

1. Наименование дисциплины

Физическая культура

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в Блок « ОГСЭ » образовательной программы по направлениям подготовки (специальностям):

Направление подготовки: **38.02.07** Банковское дело
направленность не предусмотрена

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины **Физическая культура** у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

38.02.07 Банковское дело (направленность : не предусмотрена)

ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

4. Объем и содержание дисциплины

Направление подготовки	38.02.07 Банковское дело (направленность: не предусмотрена) на базе основного общего
форма обучения	очная
№№ триместров, выделенных для изучения дисциплины	4,5,6,7
Объем дисциплины (з.е.)	4.4
Объем дисциплины (ак.час.)	160
Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:	104
Проведение лекционных занятий	6
Проведение практических занятий, семинаров	98
Самостоятельная работа (ак.час.)	56
Формы текущего контроля	Защищаемое контрольное мероприятие (12)
Формы промежуточной аттестации	Зачет (4 триместр) Зачет (5 триместр) Зачет (6 триместр) Дифференцированный зачет (7 триместр)

5. Аннотированное описание содержания разделов и тем дисциплины

Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности

Раздел программы включает в себя изучение основ легкоатлетической подготовки, кроссовой подготовки и общей физической подготовки.

Кроссовая подготовка

Кроссовый бег. Бег на средние дистанции, бег по пересеченной местности, марш-броски. Развитие выносливости. Длительный бег в чередовании с различными упражнениями.

Легкоатлетическая подготовка

Бег на короткие дистанции: специальные беговые подготовительные упражнения; бег с изменением направления, темп движения; челночный бег; бег с ходу, с высокого старта. Бег на средние дистанции, бег по пересеченной местности, марш-броски, эстафетный бег. Прыжки в длину, специальные прыжковые упражнения, многоскоки, прыжки в длину с места, с разбега, согнув ноги, прыжки на заданное расстояние, по ориентирам.

Общая физическая подготовка

Совершенствование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств.

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Раздел программы включает в себя изучение основ лыжной подготовки, общей физической подготовки и легкоатлетической подготовки.

Лыжная подготовка

Требования к занимающимся при занятиях на открытом воздухе. Виды лыжного спорта. Строевые приемы с лыжами в руках, на лыжах. Способы переноски лыж. Передвижения: ступающий, скользящий шаг, попеременные и одновременные хода. Повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж, прыжком, махом, повороты в движении переступанием. Торможения: упором, плугом. Прохождение отрезков 150-200 м. на скорость. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши). Подвижные игры на лыжах, эстафеты.

Общая физическая подготовка

Совершенствование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств.

Легкоатлетическая подготовка

Бег на короткие дистанции: бег из различных исходных положений (лежа, сидя, упор присев, спиной и т.д.), бег с низкого старта и промежуточного старта, челночный бег, эстафетный бег.

Раздел 3. Легкая атлетика: бег, прыжки, общая физическая подготовка

Раздел программы включает в себя изучение основ легкоатлетической подготовки и основ общей физической подготовки.

Легкоатлетическая подготовка

Бег на короткие дистанции: специальные беговые подготовительные упражнения; бег с изменением направления, темп движения; челночный бег; бег с ходу, с высокого старта. Бег на средние дистанции, бег по пересеченной местности, марш-броски, эстафетный бег.

Легкоатлетическая подготовка

Бег на короткие дистанции: бег из различных исходных положений (лежа, сидя, упор присев, спиной и т.д.), бег с низкого старта и промежуточного старта, челночный бег, эстафетный бег. Кроссовый бег, бег по пересеченной местности. Прыжки в длину с места, многоскоки, прыжки в длину с разбега, тройной

прыжок. Подвижные игры с бегом и прыжками. Правила соревнований по легкой атлетике.

Общая физическая подготовка

Совершенствование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств.

Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Раздел программы включает в себя изучение основ лыжной подготовки, общей физической подготовки и легкоатлетической подготовки.

Кроссовая подготовка

Кроссовый бег. Бег на средние дистанции, бег по пересеченной местности, марш-броски. Развитие выносливости. Длительный бег в чередовании с различными упражнениями.

Общая физическая подготовка

Совершенствование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств.

Легкоатлетическая подготовка

Бег на короткие дистанции: бег из различных исходных положений (лежа, сидя, упор присев, спиной и т.д.), бег с низкого старта и промежуточного старта, челночный бег, эстафетный бег.

Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Раздел программы включает в себя изучение основ лыжной подготовки, общей физической подготовки и легкоатлетической подготовки.

Лыжная подготовка

Требования к занимающимся при занятиях на открытом воздухе. Виды лыжного спорта. Строевые приемы с лыжами в руках, на лыжах. Способы переноски лыж. Передвижения: ступающий, скользящий шаг, попеременные и одновременные хода. Повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж, прыжком, махом, повороты в движении переступанием. Торможения: упором, плугом. Прохождение отрезков 150-200 м. на скорость. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши). Подвижные игры на лыжах, эстафеты.

Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Бег на короткие дистанции: бег из различных исходных положений (лежа, сидя, упор присев, спиной и т.д.), бег с низкого старта и промежуточного старта, челночный бег, эстафетный бег. Кроссовый бег, бег по пересеченной местности. Прыжки в длину с места, многоскоки, прыжки в длину с разбега, тройной прыжок. Подвижные игры с бегом и прыжками. Правила соревнований по легкой атлетике.

Общая физическая подготовка

Совершенствование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств.

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение дисциплины требует систематического изучения всех тем в той последовательности, в какой они указаны в рабочей программе.

Основными видами учебной работы являются аудиторные занятия. Их цель - расширить базовые знания обучающихся по осваиваемой дисциплине и систему теоретических ориентиров для последующего более глубокого освоения программного материала в ходе самостоятельной работы. Обучающемуся важно помнить, что контактная работа с преподавателем эффективно помогает ему овладеть программным материалом благодаря расстановке необходимых акцентов и удержанию внимания интонационными модуляциями голоса, а также подключением аудио-визуального механизма восприятия информации.

Самостоятельная работа преследует следующие цели:

- закрепление и совершенствование теоретических знаний, полученных на лекционных занятиях;
- формирование навыков подготовки текстовой составляющей информации учебного и научного назначения для размещения в различных информационных системах;
- совершенствование навыков поиска научных публикаций и образовательных ресурсов, размещенных в сети Интернет;
- самоконтроль освоения программного материала.

Обучающемуся необходимо помнить, что результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем во время проведения мероприятий текущего контроля и учитываются при промежуточной аттестации.

Обучающимся с ОВЗ и инвалидов предоставляется возможность выбора форм проведения мероприятий текущего контроля, альтернативных формам, предусмотренным рабочей программой дисциплины. Предусматривается возможность увеличения в пределах 1 академического часа времени, отводимого на выполнение контрольных мероприятий.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

При проведении текущего контроля применяются оценочные средства, обеспечивающие передачу информации, от обучающегося к преподавателю, с учетом психофизиологических особенностей здоровья обучающихся.

7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

При самостоятельной работе обучающимся следует использовать:

- конспекты лекций;
- литературу из перечня основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля);
- текст лекций на электронных носителях;
- ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимые для освоения дисциплины;
- лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение из перечня информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине;
- методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 441 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05757-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/453953>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/448586>
3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/454184>
4. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 254 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/453951>

Дополнительная:

1. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/453962>
2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://www.urait.ru/bcode/454154>
3. Бегидова, Т. П. Социально-правовые и законодательные основы социальной работы с инвалидами : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова, М. В. Бегидов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 98 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06446-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/411794>
4. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 240 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-03188-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/415111>

9. Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

www.uchportal.ru Учительский портал. 100 полезных материалов по физической культуре

www.uchportal.ru Учительский портал. 100 полезных материалов по физической культуре

https://urss.ru/images/add_ru/202098-1.pdf Физическая культура/Учебник и практикум для СПО

<https://bmu.vrn.muzkult.ru/media/2018/08/02/1225661244/Vilenskij-Fizicheskaya-kultura.pdf> М.Я.

Виленский, А.Г. Горшков Физическая культура

https://urss.ru/images/add_ru/202098-1.pdf Физическая культура/Учебник и практикум для СПО

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Образовательный процесс по дисциплине **Физическая культура** предполагает использование следующего программного обеспечения и информационных справочных систем:

Образовательный процесс по дисциплине предполагает использование ЭБС ZNANIUM. Открыт доступ к учебной литературе, периодическим изданиям по гуманитарным наукам. Доступ возможен с Ip-адресов ПГНИУ. Доступ с домашних компьютеров возможен после прохождения процедуры регистрации в ЭБС из стен университета. Доступ без временных ограничений.

При освоении материала и выполнения заданий по дисциплине рекомендуется использование материалов, размещенных в личных кабинетах студентов в ЕТИС ПГНИУ (student.psu.ru).

Также рекомендуется использование:

- открытых образовательных ресурсов;
- Web 2.0 сервисов и социальных сетей.

При освоении материала и выполнения заданий по дисциплине рекомендуется использование материалов, размещенных в Личных кабинетах обучающихся ЕТИС ПГНИУ (student.psu.ru).

При организации дистанционной работы и проведении занятий в режиме онлайн могут использоваться:

система видеоконференцсвязи на основе платформы BigBlueButton (<https://bigbluebutton.org/>).

система LMS Moodle (<http://e-learn.psu.ru/>), которая поддерживает возможность использования текстовых материалов и презентаций, аудио- и видеоконтент, а так же тесты, проверяемые задания, задания для совместной работы.

система тестирования Indigo (<https://indigotech.ru/>).

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Спортивный зал (общефизической и профессионально-прикладной физической подготовки)

Оборудование: 2 борцовских ковра 12 х 12 м, шведские стенки, спортивный тренажер для жима лежа, спортивные гири

Тренажерный зал общефизической подготовки

Оборудование: 8 щитов в комплекте с кольцами и сетками для баскетбола, 30 баскетбольных мячей мужских, 30 баскетбольных мячей женских, электронное табло для баскетбола, 15 волейбольных мячей мужских, 15 волейбольных мячей женских, 100 бадминтонных ракеток, 30 коробок по 12 штук воланов перьевых, скакалки 200 штук, 80 пар утяжелителей для ног, шведская стенка 6 штук, турники 3 штуки, 50 штук гимнастических ковриков, вспомогательный инвентарь

Место для стрельбы: винтовки – 4 шт., сенсорный - 1 шт., звуковая система – 1 комплект, комплект электроники с программой обеспечения «ИНГУЛ» - 1 комплект, компьютер, проектор Acer

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствия

Помещения научной библиотеки ПГНИУ для обеспечения самостоятельной работы обучающихся:

1. Научно-библиографический отдел, корп.1, ауд. 142. Оборудован 3 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

2. Читальный зал гуманитарной литературы, корп. 2, ауд. 418. Оборудован 7 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

3. Читальный зал естественной литературы, корп.6, ауд. 107а. Оборудован 5 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

4. Отдел иностранной литературы, корп.2 ауд. 207. Оборудован 1 персональным компьютером с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

5. Библиотека юридического факультета, корп.9, ауд. 4. Оборудована 11 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

6. Читальный зал географического факультета, корп.8, ауд. 419. Оборудован 6 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

Все компьютеры, установленные в помещениях научной библиотеки, оснащены следующим программным обеспечением:

Операционная система ALT Linux;

Офисный пакет Libreoffice.

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»

**Фонды оценочных средств для аттестации по дисциплине
Физическая культура**

**Планируемые результаты обучения по дисциплине для формирования компетенции и
критерии их оценивания**

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p>ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Освоить знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека: основы здорового образа жизни; уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p style="text-align: center;">Неудовлетворител</p> <p>Не знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека: основы здорового образа жизни; не умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p style="text-align: center;">Удовлетворительн</p> <p>Частично знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека: основы здорового образа жизни; не умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p style="text-align: center;">Хорошо</p> <p>Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека: основы здорового образа жизни; частично использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p style="text-align: center;">Отлично</p> <p>Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека: основы здорового образа жизни; умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>

Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации

Схема доставки : Базовая

Вид мероприятия промежуточной аттестации : Зачет

Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации : Оценка по дисциплине в рамках промежуточной аттестации определяется на основе баллов, набранных обучающимся на контрольных мероприятиях, проводимых в течение учебного периода.

Максимальное количество баллов : 100

Конвертация баллов в отметки

«отлично» - от 81 до 100

«хорошо» - от 61 до 80

«удовлетворительно» - от 43 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 43 балла

Компетенция	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Кроссовая подготовка Защищаемое контрольное мероприятие	Выполнение тестового упражнения Бег 1000/500 м. с учетом норматива.
ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Легкоатлетическая подготовка Защищаемое контрольное мероприятие	Выполнение тестового упражнения Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с учетом норматива.
ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Общая физическая подготовка Защищаемое контрольное мероприятие	Выполнение тестового упражнения Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола с учетом норматива.

Спецификация мероприятий текущего контроля

Кроссовая подготовка

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **2 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставаемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
Бег 1000 метров с результатом 3 мин.40 сек. (юноши) Бег 500 метров с результатом 1 мин.50 сек. (девушки)	30
Бег 1000 метров с результатом 3 мин.42 сек. (юноши) Бег 500 метров с результатом 1 мин.52 сек. (девушки)	29
Бег 1000 метров с результатом 3 мин.45 сек. (юноши) Бег 500 метров с результатом 1 мин.55 сек. (девушки)	28
Бег 1000 метров с результатом 3 мин.47 сек. (юноши) Бег 500 метров с результатом 1 мин.58 сек. (девушки)	27
Бег 1000 метров с результатом 3 мин.50 сек. (юноши) Бег 500 метров с результатом 2 мин.00 сек. (девушки)	26
Бег 1000 метров с результатом 3 мин.52 сек. (юноши) Бег 500 метров с результатом 2 мин.02 сек. (девушки)	25
Бег 1000 метров с результатом 3 мин.55 сек. (юноши) Бег 500 метров с результатом 2 мин.05 сек. (девушки)	24
Бег 1000 метров с результатом 3 мин.57 сек. (юноши) Бег 500 метров с результатом 2 мин.07 сек. (девушки)	23
Бег 1000 метров с результатом 4 мин.00 сек. (юноши) Бег 500 метров с результатом 2 мин.10 сек. (девушки)	22
Бег 1000 метров с результатом 4 мин.02 сек. (юноши) Бег 500 метров с результатом 2 мин.12 сек. (девушки)	21
Бег 1000 метров с результатом 4 мин.05 сек. (юноши) Бег 500 метров с результатом 2 мин.15 сек. (девушки)	20
Бег 1000 метров с результатом 4 мин.07 сек. (юноши) Бег 500 метров с результатом 2 мин.17 сек. (девушки)	19
Бег 1000 метров с результатом 4 мин.10 сек. (юноши) Бег 500 метров с результатом 2 мин.20 сек. (девушки)	18
Бег 1000 метров с результатом 4 мин.12 сек. (юноши) Бег 500 метров с результатом 2 мин.22 сек. (девушки)	17
Бег 1000 метров с результатом 4 мин.14 сек. (юноши) Бег 500 метров с результатом 2 мин.25 сек. (девушки)	16
Бег 1000 метров с результатом 4 мин.16 сек. (юноши) Бег 500 метров с результатом 2 мин.27 сек. (девушки)	15

Бег 1000 метров с результатом 4 мин.18 сек. (юноши) Бег 500 метров с результатом 2 мин.30 сек. (девушки)	14
Бег 1000 метров с результатом 4 мин.20 сек. (юноши) Бег 500 метров с результатом 2 мин.35 сек. (девушки)	13

Легкоатлетическая подготовка

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **2 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 230 см (юноши)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 185 см (девушки)	30
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 227 см (юноши)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 182 см (девушки)	29
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 225 см (юноши)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 180 см (девушки)	28
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 222 см (юноши)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 178 см (девушки)	27
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 220 см (юноши)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 176 см (девушки)	26
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 217 см (юноши)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 174 см (девушки)	25
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 215 см (юноши)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 172 см (девушки)	24
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 212 см (юноши)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 170 см (девушки)	23
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 210 см (юноши)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 168 см (девушки)	22
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 208 см (юноши)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 165 см (девушки)	21
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 206 см (юноши)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 162 см (девушки)	20
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 204 см (юноши)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 160 см (девушки)	19
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 202 см (юноши)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 158 см (девушки)	18
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 200 см (юноши)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 156 см (девушки)	17
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 198 см (юноши)Прыжок в	

длину с места толчком двумя ногами с результатом 154 см (девушки)	16
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 195 см (юноши)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 152 см (девушки)	15
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 192 см (юноши)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 150 см (девушки)	14
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 185 см (юноши)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 145 см (девушки)	13

Общая физическая подготовка

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **2 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставаемый за мероприятие промежуточной аттестации: **40**

Проходной балл: **17**

Показатели оценивания	Баллы
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 40 раз (юноши) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 16 раз (девушки)	40
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 38 раз (юноши) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 14 раз (девушки)	38
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 35 раз (юноши) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 13 раз (девушки)	36
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 32 раз (юноши) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 12 раз (девушки)	34
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 30 раз (юноши) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 11 раз (девушки)	32
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 28 раз (юноши) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 10 раз (девушки)	30
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 25 раз (юноши) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 9 раз (девушки)	28
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 22 раз (юноши) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 8 раз (девушки)	26
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 20 раз (юноши) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 7 раз (девушки)	24
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 18 раз (юноши) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 6 раз (девушки)	22
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 15 раз (юноши) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 5 раз (девушки)	20
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 12 раз (юноши) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 3 раза (девушки)	17

Вид мероприятия промежуточной аттестации : Зачет

Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации : Оценка по дисциплине в рамках промежуточной аттестации определяется на основе баллов, набранных обучающимся на контрольных мероприятиях, проводимых в течение учебного периода.

Максимальное количество баллов : 100

Конвертация баллов в отметки

«отлично» - от 81 до 100

«хорошо» - от 61 до 80

«удовлетворительно» - от 43 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 43 балла

Компетенция	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Лыжная подготовка Защищаемое контрольное мероприятие	Выполнение тестового упражнения Бег на лыжах 2000/3000 м. с учетом норматива.
ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Общая физическая подготовка Защищаемое контрольное мероприятие	Выполнение тестового упражнения Поднимание туловища за 1 минуту с учетом норматива.
ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Легкоатлетическая подготовка Защищаемое контрольное мероприятие	Выполнение тестового упражнения Бег 60 м. с учетом норматива.

Спецификация мероприятий текущего контроля

Лыжная подготовка

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **2 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 12 мин. 00 сек. (девушки) Бег на лыжах 3000 м. с результатом 15 мин. 30 сек. (юноши)	30
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 12 мин. 05 сек. (девушки) Бег на лыжах 3000 м. с результатом 15 мин. 35 сек. (юноши)	29
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 12 мин. 10 сек. (девушки) Бег на лыжах 3000 м. с результатом 15 мин. 40 сек. (юноши)	28
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 12 мин. 15 сек. (девушки) Бег на лыжах 3000 м. с результатом 15 мин. 45 сек. (юноши)	27
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 12 мин. 20 сек. (девушки) Бег на лыжах 3000 м. с результатом 15 мин. 50 сек. (юноши)	26
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 12 мин. 25 сек. (девушки) Бег на лыжах 3000 м. с результатом 15 мин. 55 сек. (юноши)	25
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 12 мин. 30 сек. (девушки) Бег на лыжах 3000 м. с результатом 16 мин. 00 сек. (юноши)	24
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 12 мин. 35 сек. (девушки) Бег на лыжах 3000 м. с результатом 16 мин. 05 сек. (юноши)	23
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 12 мин. 40 сек. (девушки) Бег на лыжах 3000 м. с результатом 16 мин. 10 сек. (юноши)	22
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 12 мин. 45 сек. (девушки) Бег на лыжах 3000 м. с результатом 16 мин. 15 сек. (юноши)	21
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 12 мин. 50 сек. (девушки) Бег на лыжах 3000 м. с результатом 16 мин. 20 сек. (юноши)	20
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 12 мин. 55 сек. (девушки) Бег на лыжах 3000 м. с результатом 16 мин. 25 сек. (юноши)	19
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 13 мин. 00 сек. (девушки) Бег на лыжах 3000 м. с результатом 16 мин. 30 сек. (юноши)	18
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 13 мин. 05 сек. (девушки) Бег на лыжах 3000 м. с результатом 16 мин. 35 сек. (юноши)	17
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 13 мин. 10 сек. (девушки) Бег на лыжах 3000 м. с результатом 16 мин. 40 сек. (юноши)	16
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 13 мин. 20 сек. (девушки) Бег на лыжах 3000 м. с результатом 16 мин. 50 сек. (юноши)	15
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 13 мин. 30 сек. (девушки) Бег на лыжах 3000 м. с результатом 17 мин. 00 сек. (юноши)	14
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 13 мин. 40 сек. (девушки) Бег на лыжах 3000 м. с результатом 17 мин. 10 сек. (юноши)	13

Общая физическая подготовка

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **2 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 50 раз (юноши) Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 35 раз (девушки)	30
Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 48 раз (юноши) Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 33 раза (девушки)	29
Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 45 раз (юноши) Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 31 раз (девушки)	28
Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 43 раза (юноши) Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 29 раз (девушки)	27
Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 40 раз (юноши) Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 27 раз (девушки)	26
Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 37 раз (юноши) Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 25 раз (девушки)	25
Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 33 раза (юноши) Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 23 раза (девушки)	24
Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 30 раз (юноши) Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 22 раза (девушки)	23
Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 27 раз (юноши) Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 21 раз (девушки)	22
Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 25 раз (юноши) Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 20 раз (девушки)	21
Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 23 раза (юноши) Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 19 раз (девушки)	19
Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 21 раз (юноши) Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 18 раз (девушки)	17
Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 20 раз (юноши) Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 16 раз (девушки)	15
Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 18 раз (юноши) Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 15 раз (девушки)	13

Легкоатлетическая подготовка

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **2 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **40**

Проходной балл: **17**

Показатели оценивания	Баллы
Бег 60 м. с результатом 8,4 сек. (юноши) Бег 60 м. с результатом 9,6 сек. (девушки)	40

Бег 60 м. с результатом 8,5 сек. (юноши) Бег 60 м. с результатом 9,7 сек. (девушки)	39
Бег 60 м. с результатом 8,6 сек. (юноши) Бег 60 м. с результатом 9,8 сек. (девушки)	38
Бег 60 м. с результатом 8,7 сек. (юноши) Бег 60 м. с результатом 9,9 сек. (девушки)	37
Бег 60 м. с результатом 8,8 сек. (юноши) Бег 60 м. с результатом 10,0 сек. (девушки)	36
Бег 60 м. с результатом 8,9 сек. (юноши) Бег 60 м. с результатом 10,1 сек. (девушки)	35
Бег 60 м. с результатом 9,0 сек. (юноши) Бег 60 м. с результатом 10,2 сек. (девушки)	34
Бег 60 м. с результатом 9,1 сек. (юноши) Бег 60 м. с результатом 10,3 сек. (девушки)	33
Бег 60 м. с результатом 9,2 сек. (юноши) Бег 60 м. с результатом 10,4 сек. (девушки)	32
Бег 60 м. с результатом 9,3 сек. (юноши) Бег 60 м. с результатом 10,5 сек. (девушки)	30
Бег 60 м. с результатом 9,4 сек. (юноши) Бег 60 м. с результатом 10,6 сек. (девушки)	28
Бег 60 м. с результатом 9,5 сек. (юноши) Бег 60 м. с результатом 10,7 сек. (девушки)	26
Бег 60 м. с результатом 9,6 сек. (юноши) Бег 60 м. с результатом 10,8 сек. (девушки)	24
Бег 60 м. с результатом 9,7 сек. (юноши) Бег 60 м. с результатом 10,9 сек. (девушки)	22
Бег 60 м. с результатом 9,8 сек. (юноши) Бег 60 м. с результатом 11,0 сек. (девушки)	20
Бег 60 м. с результатом 10,0 сек. (юноши) Бег 60 м. с результатом 11,1 сек. (девушки)	17

Вид мероприятия промежуточной аттестации : Зачет

Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации : Оценка по дисциплине в рамках промежуточной аттестации определяется на основе баллов, набранных обучающимся на контрольных мероприятиях, проводимых в течение учебного периода.

Максимальное количество баллов : 100

Конвертация баллов в отметки

«отлично» - от 81 до 100

«хорошо» - от 61 до 80

«удовлетворительно» - от 43 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 43 балла

Компетенция	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Легкоатлетическая подготовка Защищаемое контрольное мероприятие	Выполнение тестового упражнения Бег 1500/2000 м. с учетом норматива.

Компетенция	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Легкоатлетическая подготовка Защищаемое контрольное мероприятие	Выполнение тестового упражнения Челночный бег 3 x 10 м. с учетом норматива.
ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Общая физическая подготовка Защищаемое контрольное мероприятие	Выполнение тестового упражнения Прыжки на скакалке за 1 минуту с учетом норматива.

Спецификация мероприятий текущего контроля

Легкоатлетическая подготовка

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **2 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
Бег 1500 м. с результатом 6 мин. 40 сек. (девушки) Бег 2000 м. с результатом 8 мин. 00 сек. (юноши)	30
Бег 1500 м. с результатом 6 мин. 45 сек. (девушки) Бег 2000 м. с результатом 8 мин. 07 сек. (юноши)	29
Бег 1500 м. с результатом 6 мин. 50 сек. (девушки) Бег 2000 м. с результатом 8 мин. 14 сек. (юноши)	28
Бег 1500 м. с результатом 6 мин. 55 сек. (девушки) Бег 2000 м. с результатом 8 мин. 21 сек. (юноши)	27
Бег 1500 м. с результатом 7 мин. 00 сек. (девушки) Бег 2000 м. с результатом 8 мин. 28 сек. (юноши)	26
Бег 1500 м. с результатом 7 мин. 05 сек. (девушки) Бег 2000 м. с результатом 8 мин. 35 сек. (юноши)	25
Бег 1500 м. с результатом 7 мин. 10 сек. (девушки) Бег 2000 м. с результатом 8 мин. 42 сек. (юноши)	24
Бег 1500 м. с результатом 7 мин. 15 сек. (девушки) Бег 2000 м. с результатом 8 мин. 49 сек. (юноши)	

(юноши)	23
Бег 1500 м. с результатом 7 мин. 20 сек. (девушки) Бег 2000 м. с результатом 8 мин. 55 сек. (юноши)	22
Бег 1500 м. с результатом 7 мин. 25 сек. (девушки) Бег 2000 м. с результатом 9 мин. 03 сек. (юноши)	21
Бег 1500 м. с результатом 7 мин. 30 сек. (девушки) Бег 2000 м. с результатом 9 мин. 10 сек. (юноши)	20
Бег 1500 м. с результатом 7 мин. 35 сек. (девушки) Бег 2000 м. с результатом 9 мин. 17 сек. (юноши)	19
Бег 1500 м. с результатом 7 мин. 40 сек. (девушки) Бег 2000 м. с результатом 9 мин. 24 сек. (юноши)	18
Бег 1500 м. с результатом 7 мин. 45 сек. (девушки) Бег 2000 м. с результатом 9 мин. 31 сек. (юноши)	17
Бег 1500 м. с результатом 7 мин. 50 сек. (девушки) Бег 2000 м. с результатом 9 мин. 35 сек. (юноши)	16
Бег 1500 м. с результатом 7 мин. 55 сек. (девушки) Бег 2000 м. с результатом 9 мин. 38 сек. (юноши)	15
Бег 1500 м. с результатом 8 мин. 00 сек. (девушки) Бег 2000 м. с результатом 9 мин. 42 сек. (юноши)	14
Бег 1500 м. с результатом 8 мин. 10 сек. (девушки) Бег 2000 м. с результатом 9 мин. 50 сек. (юноши)	13

Легкоатлетическая подготовка

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **2 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 8,4 сек. (девушки) Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 7,2 сек. (юноши)	30
Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 8,5 сек. (девушки) Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 7,3 сек. (юноши)	29
Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 8,6 сек. (девушки) Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 7,4 сек. (юноши)	28
Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 8,7 сек. (девушки) Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 7,5 сек. (юноши)	27
Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 8,8 сек. (девушки) Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 7,6 сек. (юноши)	26
Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 8,9 сек. (девушки) Челночный бег 3 x 10 м. с	25

результатом 7,7 сек. (юноши)	
Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 9,0 сек. (девушки) Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 7,8 сек. (юноши)	24
Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 9,1 сек. (девушки) Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 7,9 сек. (юноши)	23
Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 9,2 сек. (девушки) Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 8,0 сек. (юноши)	22
Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 9,3 сек. (девушки) Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 8,1 сек. (юноши)	21
Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 9,4 сек. (девушки) Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 8,2 сек. (юноши)	20
Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 9,5 сек. (девушки) Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 8,3 сек. (юноши)	19
Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 9,6 сек. (девушки) Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 8,4 сек. (юноши)	18
Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 9,7 сек. (девушки) Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 8,5 сек. (юноши)	17
Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 9,8 сек. (девушки) Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 8,6 сек. (юноши)	16
Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 9,9 сек. (девушки) Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 8,7 сек. (юноши)	15
Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 10,0 сек. (девушки) Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 8,8 сек. (юноши)	13

Общая физическая подготовка

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **2 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **40**

Проходной балл: **17**

Показатели оценивания	Баллы
Прыжки на скакалке за 1 минуту с результатом 120 раз (девушки, юноши)	40
Прыжки на скакалке за 1 минуту с результатом 115 раз (девушки, юноши)	39
Прыжки на скакалке за 1 минуту с результатом 110 раз (девушки, юноши)	38
Прыжки на скакалке за 1 минуту с результатом 105 раз (девушки, юноши)	37
Прыжки на скакалке за 1 минуту с результатом 100 раз (девушки, юноши)	36
Прыжки на скакалке за 1 минуту с результатом 95 раз (девушки, юноши)	35
Прыжки на скакалке за 1 минуту с результатом 90 раз (девушки, юноши)	34
Прыжки на скакалке за 1 минуту с результатом 87 раз (девушки, юноши)	33
Прыжки на скакалке за 1 минуту с результатом 85 раз (девушки, юноши)	32

Прыжки на скакалке за 1 минуту с результатом 80 раз (девушки, юноши)	31
Прыжки на скакалке за 1 минуту с результатом 77 раз (девушки, юноши)	30
Прыжки на скакалке за 1 минуту с результатом 75 раз (девушки, юноши)	28
Прыжки на скакалке за 1 минуту с результатом 70 раз (девушки, юноши)	26
Прыжки на скакалке за 1 минуту с результатом 68 раз (девушки, юноши)	24
Прыжки на скакалке за 1 минуту с результатом 65 раз (девушки, юноши)	22
Прыжки на скакалке за 1 минуту с результатом 60 раз (девушки, юноши)	20
Прыжки на скакалке за 1 минуту с результатом 55 раз (девушки, юноши)	17

Вид мероприятия промежуточной аттестации : Дифференцированный зачет

Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации : Оценка по дисциплине в рамках промежуточной аттестации определяется на основе баллов, набранных обучающимся на контрольных мероприятиях, проводимых в течение учебного периода.

Максимальное количество баллов : 100

Конвертация баллов в отметки

«отлично» - от 81 до 100

«хорошо» - от 61 до 80

«удовлетворительно» - от 43 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 43 балла

Компетенция	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Кроссовая подготовка Защищаемое контрольное мероприятие	Выполнение тестового упражнения бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) с учетом норматива.
ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Общая физическая подготовка Защищаемое контрольное мероприятие	Выполнение тестового упражнения Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки), подтягивание на высокой перекладине (юноши) с учетом норматива.

Компетенция	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Легкоатлетическая подготовка Защищаемое контрольное мероприятие	Выполнение тестового упражнения Бег 30 м. с учетом норматива.

Спецификация мероприятий текущего контроля

Кроссовая подготовка

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **2 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
Бег 2000 м (девушки) с результатом 10 мин. 30 сек. Бег 3000 м (юноши) с результатом 14 мин. 00 сек.	30
Бег 2000 м (девушки) с результатом 10 мин. 35 сек. Бег 3000 м (юноши) с результатом 14 мин. 05 сек.	29
Бег 2000 м (девушки) с результатом 10 мин. 40 сек. Бег 3000 м (юноши) с результатом 14 мин. 10 сек.	28
Бег 2000 м (девушки) с результатом 10 мин. 45 сек. Бег 3000 м (юноши) с результатом 14 мин. 15 сек.	27
Бег 2000 м (девушки) с результатом 10 мин. 50 сек. Бег 3000 м (юноши) с результатом 14 мин. 20 сек.	26
Бег 2000 м (девушки) с результатом 10 мин. 55 сек. Бег 3000 м (юноши) с результатом 14 мин. 25 сек.	25
Бег 2000 м (девушки) с результатом 11 мин. 00 сек. Бег 3000 м (юноши) с результатом 14 мин. 30 сек.	24
Бег 2000 м (девушки) с результатом 11 мин. 05 сек. Бег 3000 м (юноши) с результатом 14 мин. 35 сек.	23
Бег 2000 м (девушки) с результатом 11 мин. 15 сек. Бег 3000 м (юноши) с результатом 14 мин. 45 сек.	22
Бег 2000 м (девушки) с результатом 11 мин. 25 сек. Бег 3000 м (юноши) с результатом 14 мин. 55 сек.	21
Бег 2000 м (девушки) с результатом 11 мин. 35 сек. Бег 3000 м (юноши) с результатом 15 мин. 05 сек.	20

Бег 2000 м (девушки) с результатом 11 мин. 45 сек. Бег 3000 м (юноши) с результатом 15 мин. 15 сек.	19
Бег 2000 м (девушки) с результатом 12 мин. 00 сек. Бег 3000 м (юноши) с результатом 15 мин. 25 сек.	18
Бег 2000 м (девушки) с результатом 12 мин. 10 сек. Бег 3000 м (юноши) с результатом 15 мин. 35 сек.	17
Бег 2000 м (девушки) с результатом 12 мин. 20 сек. Бег 3000 м (юноши) с результатом 15 мин. 43 сек.	16
Бег 2000 м (девушки) с результатом 12 мин. 30 сек. Бег 3000 м (юноши) с результатом 15 мин. 50 сек.	15
Бег 2000 м (девушки) с результатом 12 мин. 40 сек. Бег 3000 м (юноши) с результатом 15 мин. 55 сек.	14
Бег 2000 м (девушки) с результатом 12 мин. 50 сек. Бег 3000 м (юноши) с результатом 16 мин. 00 сек.	13

Общая физическая подготовка

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **2 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 20 раз (девушки) Подтягивание на высокой перекладине 15 раз (юноши)	30
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 18 раз (девушки) Подтягивание на высокой перекладине 14 раз (юноши)	28
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 17 раз (девушки) Подтягивание на высокой перекладине 13 раз (юноши)	26
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 16 раз (девушки) Подтягивание на высокой перекладине 12 раз (юноши)	25
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 15 раз (девушки) Подтягивание на высокой перекладине 11 раз (юноши)	23
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 14 раз (девушки) Подтягивание на высокой перекладине 10 раз (юноши)	20
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 13 раз (девушки) Подтягивание на высокой перекладине 9 раз (юноши)	18
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 12 раз (девушки) Подтягивание на высокой перекладине 8 раз (юноши)	17
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 11 раз (девушки) Подтягивание на	15

высокой перекладине 7 раз (юноши)	
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 10 раз (девушки) Подтягивание на высокой перекладине 6 раз (юноши)	13

Легкоатлетическая подготовка

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **2 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **40**

Проходной балл: **17**

Показатели оценивания	Баллы
Бег 30 м с результатом 4,8 с (девушки) Бег 30 м с результатом 4,4 с (юноши)	40
Бег 30 м с результатом 4,9 с (девушки) Бег 30 м с результатом 4,5 с (юноши)	38
Бег 30 м с результатом 5,0 с (девушки) Бег 30 м с результатом 4,6 с (юноши)	36
Бег 30 м с результатом 5,1 с (девушки) Бег 30 м с результатом 4,7 с (юноши)	34
Бег 30 м с результатом 5,2 с (девушки) Бег 30 м с результатом 4,8 с (юноши)	32
Бег 30 м с результатом 5,3 с (девушки) Бег 30 м с результатом 4,9 с (юноши)	30
Бег 30 м с результатом 5,4 с (девушки) Бег 30 м с результатом 5,0 с (юноши)	28
Бег 30 м с результатом 5,5 с (девушки) Бег 30 м с результатом 5,1 с (юноши)	26
Бег 30 м с результатом 5,6 с (девушки) Бег 30 м с результатом 5,2 с (юноши)	24
Бег 30 м с результатом 5,8 с (девушки) Бег 30 м с результатом 5,3 с (юноши)	22
Бег 30 м с результатом 6,0 с (девушки) Бег 30 м с результатом 5,4 с (юноши)	20
Бег 30 м с результатом 6,3 с (девушки) Бег 30 м с результатом 5,5 с (юноши)	17