

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

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

Рабочая программа дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Код УМК 98849

Утверждено
Протокол №10
от 14.06.2022 г.

Пермь, 2022

1. Наименование дисциплины

Физическая культура

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

Направление: **44.02.03** Педагогика дополнительного образования
направленность не предусмотрена

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины студент должен:

знать:

- значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- особенности влияния организованной двигательной активности на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- роль и значение физических упражнений в формировании здорового образа жизни;
- основные технические элементы базовых видов спорта;

уметь:

- творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;
- обеспечивать сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств с помощью системы практических умений и навыков;
- использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей;

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

4. Объем и содержание дисциплины

| | |
|---|---|
| Направления подготовки | 44.02.03 Педагогика дополнительного образования (направленность: не предусмотрена) на базе среднего общего |
| форма обучения | очная |
| №№ триместров, выделенных для изучения дисциплины | 1,2,3 |
| Объем дисциплины (з.е.) | 5.4 |
| Объем дисциплины (ак.час.) | 194 |
| Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе: | 132 |
| Проведение лекционных занятий | 4 |
| Проведение практических занятий, семинаров | 128 |
| Самостоятельная работа (ак.час.) | 62 |
| Формы текущего контроля | Защищаемое контрольное мероприятие (9) |
| Формы промежуточной аттестации | Зачет (1 триместр) Зачет (2 триместр) Дифференцированный зачет (3 триместр) |

5. Аннотированное описание содержания разделов и тем дисциплины

Раздел 1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности

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

Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

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.

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.

Раздел 2. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность

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

Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность

Основы здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в сбережении и укреплении здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в профессиональной деятельности. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.

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.

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 аудиторские 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. 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>
4. 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>

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

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

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:

- презентационные материалы (слайды по темам лекционных и практических занятий);
- доступ в режиме on-line в Электронную библиотечную систему (ЭБС);
- доступ в электронную информационно-образовательную среду университета; тестирование;
- Интернет-сервисы и электронные ресурсы (поисковые системы, электронная почта, профессиональные тематические чаты и форумы).

Перечень необходимого лицензионного и (или) свободно распространяемого программного обеспечения: офисный пакет приложений «LibreOffice»; справочная правовая система «Консультант Плюс».

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.

- ,

- :
: 11 (.1).

: ; ;

: 106 (.2).
:

: 108 (.2). : , ,
, : , .

« »,

« »

- ; .317 (.2).

: , , , ,

: Microsoft Windows (- OEM
) ; Microsoft Office (

) ; Kaspersky Endpoint Security for Business;

- « » ; (

) / Google Chrome () ; «

».

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

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

| Компетенция | Планируемые результаты обучения | Критерии оценивания результатов обучения |
|--|--|---|
| <p>Знание значений ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> | <p>Знает ценностно-смысловые ориентиры и установки системы значимых социальных и межличностных отношений. Знает личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные действия в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике.</p> | <p>Неудовлетворительно Не имеет личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок системы значимых социальных и межличностных отношений. Не знает личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности. Не имеет способностей к использованию в социальной, в том числе профессиональной, практике.</p> <p>Удовлетворительно Частично имеет ценностно-смысловые ориентиры и установки системы значимых социальных и межличностных отношений. Частично знает личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные действия в процессе целенаправленной двигательной активности. Частично имеет способности к использованию их в социальной, в том числе профессиональной, практике.</p> <p>Хорошо Имеет, но не всегда уверенное представление о формировании личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок системы</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике.</p> <p>Отлично</p> <p>Имеет четкое формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике.</p> |
| <p>Знание особенностей влияния организованной двигательной активности на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p> | <p>Знает и имеет устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью. Испытывает неприятие к вредным привычкам: курение, употребление алкоголя, наркотиков.</p> | <p>Неудовлетворительно</p> <p>Не имеет сформированную устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью.</p> <p>Удовлетворительно</p> <p>Частично имеет мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, личностному совершенствованию двигательной активности с профессиональной направленностью. Испытывает неприятие к вредным</p> |

| | | |
|---|--|--|
| | | <p>привычкам: курение, употребление алкоголя, наркотиков.</p> <p>Хорошо</p> <p>Имеет мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, но не всегда уверенную. Испытывает неприятие к вредным привычкам: курение, употребление алкоголя, наркотиков.</p> <p>Отлично</p> <p>Имеет сформированную устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью. Испытывает неприятие к вредным привычкам: курение, употребление алкоголя, наркотиков.</p> |
| <p>Знание роли и значения физических упражнений в формировании здорового образа жизни</p> | <p>Знает основы здорового образа жизни и значение физических упражнений.</p> | <p>Неудовлетворительно</p> <p>Не знает основы здорового образа жизни и значения физических упражнений. Не умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни.</p> <p>Удовлетворительно</p> <p>Частично знает основы здорового образа жизни и значения физических упражнений. Частично умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни.</p> <p>Хорошо</p> |

| | | |
|---|--|--|
| | | <p>Знает основы здорового образа жизни и значения физических упражнений, но не всегда умеет их применять. Умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни.</p> <p style="text-align: center;">Отлично</p> <p>Знает основы здорового образа жизни и значения физических упражнений. Умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни. Владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> |
| <p>Знание основных технических элементов базовых видов спорта</p> | <p>Знает и владеет основными техническими элементами базовых видов спорта. Умеет применять технические элементы в игровой и соревновательной деятельности.</p> | <p style="text-align: center;">Неудовлетворительно</p> <p>Не знает основные технические элементы базовых видов спорта. Не владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, не умеет применять их в игровой и соревновательной деятельности, не готов к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p style="text-align: center;">Удовлетворительно</p> <p>Частично знает основные технические элементы базовых видов спорта. Частично владеет техническими приемами и двигательными</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | | <p>действиями базовых видов спорта. Частично умеет применять их в игровой и соревновательной деятельности, не готов к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p style="text-align: center;">Хорошо</p> <p>Знает основные технические элементы базовых видов спорта. Владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, но не всегда уверенно умеет применять их в игровой и соревновательной деятельности, готов к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p style="text-align: center;">Отлично</p> <p>Знает основные технические элементы базовых видов спорта. Владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно умеет применять их в игровой и соревновательной деятельности, готов к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> |
| <p>Умение творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования,</p> | <p>Умеет применять личный опыт творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной</p> | <p style="text-align: center;">Неудовлетворительно</p> <p>Не умеет применять личный опыт творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности. Не имеет</p> |

| | | |
|---|---|---|
| <p>формирования здорового образа жизни</p> | <p>активности.Имеет потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья.</p> | <p>потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья.</p> <p>Удовлетворительно Частично умеет применять личный опыт творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности. Частично имеет потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья.</p> <p>Хорошо Умеет применять опыт творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности, но не всегда умело. Имеет потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья.</p> <p>Отлично Умеет применять личный опыт творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности. Имеет потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья.</p> |
| <p>Умение обеспечивать сохранение и укрепление здоровья, развитие и</p> | <p>Имеет способность к построению индивидуальной</p> | <p>Неудовлетворительно Не имеет способность к построению индивидуальной</p> |

| | | |
|--|---|---|
| <p>совершенствование психофизических качеств с помощью системы практических умений и навыков</p> | <p>образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков физической культуры. Владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности. Умеет использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> | <p>образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков физической культуры. Не владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности. Не умеет использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>Удовлетворительно</p> <p>Частично имеет способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков физической культуры. Частично владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности. Частично умеет использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>Хорошо</p> <p>Имеет способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков физической культуры, но не всегда уверенно. Владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности. Частично умеет использовать их в</p> |
|--|---|---|

| | | |
|---|--|--|
| | | <p>режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>Отлично</p> <p>Имеет способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков физической культуры. Владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности. Умеет использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> |
| <p>Умение использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей</p> | <p>Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения профессиональных целей.</p> | <p>Неудовлетворительно</p> <p>Не умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения профессиональных целей.</p> <p>Удовлетворительно</p> <p>Частично умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения профессиональных целей.</p> <p>Хорошо</p> <p>Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения профессиональных целей, но не всегда уверенно.</p> <p>Отлично</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения профессиональных целей. |
|--|--|---|

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

| Мероприятие текущего контроля | Контролируемые элементы результатов обучения |
|---|--|
| Легкоатлетическая подготовка Защищаемое контрольное мероприятие | Выполнение тестового упражнения Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с учетом норматива. |
| Кроссовая подготовка Защищаемое контрольное мероприятие | Выполнение тестового упражнения Бег 1000/500 м. с учетом норматива. |
| Общая физическая подготовка Защищаемое контрольное мероприятие | Выполнение тестового упражнения Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 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 |
|---|-------|
| 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 |

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 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 | 29 |

| | |
|--|----|
| мин.52 сек. (девушки) | |
| 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 |

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 |
|---|-------|
| 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 | 38 |

| | |
|---|----|
| упоре лежа от пола 14 раз (девушки) | |
| 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

| Мероприятие текущего контроля | Контролируемые элементы результатов обучения |
|--|---|
| Лыжная подготовка Защищаемое контрольное мероприятие | Выполнение тестового упражнения Бег на лыжах 2000/3000 м. с учетом норматива. |
| Общая физическая подготовка Защищаемое контрольное мероприятие | Выполнение тестового упражнения Поднимание туловища за 1 минуту с учетом норматива. |

| Мероприятие текущего контроля | Контролируемые элементы результатов обучения |
|---|---|
| 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 | 16 |

| | |
|---|----|
| результатом 16 мин. 40 сек. (юноши) | |
| 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 35 раз (девушки) | 30 |
| Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 48 раз (юноши) Поднимание туловища за 1 минуту 33 раза (девушки) | 29 |
| Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 45 раз (юноши) Поднимание туловища за 1 минуту 31 раз (девушки) | 28 |
| Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 43 раз (юноши) Поднимание туловища за 1 минуту 29 раз (девушки) | 27 |
| Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 40 раз (юноши) Поднимание туловища за 1 минуту 27 раз (девушки) | 26 |
| Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 37 раз (юноши) Поднимание туловища за 1 минуту 25 раз (девушки) | 25 |
| Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 33 раз (юноши) Поднимание туловища за 1 минуту 23 раза (девушки) | 24 |
| Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 30 раз (юноши) Поднимание туловища за 1 минуту 22 раза (девушки) | 23 |
| Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 27 раз (юноши) Поднимание туловища за 1 минуту 21 раз (девушки) | 22 |
| Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 25 раз (юноши) Поднимание туловища за 1 минуту 20 раз (девушки) | 21 |
| Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 23 раз (юноши) Поднимание туловища за 1 минуту 19 раз (девушки) | 19 |
| Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 21 раз (юноши) Поднимание туловища за 1 минуту 18 раз (девушки) | 17 |
| Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 20 раз (юноши) Поднимание туловища за 1 минуту 16 раз (девушки) | 15 |
| Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 18 раз (юноши) Поднимание туловища за 1 минуту 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 : 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

| Мероприятие текущего контроля | Контролируемые элементы результатов обучения |
|---|--|
| Легкоатлетическая подготовка Защищаемое контрольное мероприятие | Выполнение тестового упражнения Бег 1500/2000 м. с учетом норматива. |

| Мероприятие текущего контроля | Контролируемые элементы результатов обучения |
|---|--|
| Легкоатлетическая подготовка Защищаемое контрольное мероприятие | Выполнение тестового упражнения Челночный бег 3 x 10 м. с учетом норматива. |
| 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) | 23 |
| Бег 1500 м. с результатом 7 мин. 20 сек. (девушки) Бег 2000 м. с результатом 8 мин. 56 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 |

| | |
|---|----|
| | 17 |
| Бег 1500 м. с результатом 7 мин. 45 сек. (девушки) Бег 2000 м. с результатом 9 мин. 31 сек. (юноши) | |
| 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 результатом 7,7 сек. (юноши) | 25 |
| 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 | 18 |

| | |
|--|----|
| результатом 8,4 сек. (юноши) | |
| 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 |