

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГОЛЫШМАНОВСКИЙ АГРОПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГАПОУ ТО «Голышмановский агропедколледж»)**

Приложение №1 к АОППО
по профессии 16675 Повар,
19293 Укладчик-упаковщик

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
АД.05 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2026 г.

Рабочая программа АД.05 Адаптивная физическая культура разработана на основе на основе письма Минобрнауки России от 22.04.2015 № 06-443 «О направлении Методических рекомендаций» вместе с методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования», (утв. Минобрнауки России 20.04.2015 №06-830вн), Федерального закона РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 02.07.2021 года), приказов Министерства образования и науки РФ: от 2 июля 2013 г. №513 "Об утверждении перечня профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение" (с изменениями от 01.06.2021г.); квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и других служащих (утв. Постановлением Минтруда России от 21.08.1998 №37); приказа Министерства просвещения РФ от 26 августа 2020 г. №438 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения", единого тарифно-квалификационного справочника работ и профессий рабочих (ЕТКС), 2019, утвержденный Постановлением Минтруда РФ от 05.03.2004 N 30.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Голышмановский агропедагогический колледж».

Разработчик: Подомарчук Александр Демидович, преподаватель

Аннотация программы учебной дисциплины

АД.05 Адаптивная физическая культура

Раздел: Адаптивный цикл

1. Нормативная база и УМК.

Рабочая программа АД.05 Адаптивная физическая культура разработана на основе письма Минобрнауки России от 22.04.2015 № 06-443 «О направлении Методических рекомендаций» вместе с методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования», (утв. Минобрнауки России 20.04.2015 №06-830вн), Федерального закона РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 02.07.2021 года), приказов Министерства образования и науки РФ: от 2 июля 2013 г. №513 "Об утверждении перечня профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение" (с изменениями от 01.06.2021г.); квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и других служащих (утв. Постановлением Минтруда России от 21.08.1998 №37); приказа Министерства просвещения РФ от 26 августа 2020 г. №438 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения", единого тарифно-квалификационного справочника работ и профессий рабочих (ЕТКС), 2019, утвержденный Постановлением Минтруда РФ от 05.03.2004 N 30.

2. Цель и задачи учебной дисциплины.

Программа АД.05 Адаптивная физическая культура направлена на достижение следующих целей и задач:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ¹ ПК, ОК	Умения	Знания
ОК.01- ОК.06	-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; -преодолевать искусственные и	-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - в л и я н и е оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику

¹ Приводятся только коды компетенций общих и профессиональных для освоения которых необходимо освоение данной дисциплины.

8.	Раздел 8. Профессионально прикладная физическая подготовка	18
----	--	----

4. Периодичность и формы текущего контроля, промежуточной аттестации и итоговой аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине АД.05 Адаптивная физическая культура проводится в форме дифференцированного зачета в первом, втором, третьем, четвертом семестрах.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 7
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

АД.05 Адаптивная физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины Адаптивная физическая культура является частью основной программы профессионального обучения рабочих по профессии «Кухонный рабочий», «Укладчик-упаковщик», из числа выпускников специальной (коррекционной) образовательной школы 8 вида

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в адаптационный цикл.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ² ПК, ОК	Умения	Знания
ОК.01- ОК.06	-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; -преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; -выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и мамоу страховки; -осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; -использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: -повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; -подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; -организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых	-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - в л и я н и е оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; -правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

² Приводятся только коды компетенций общих и профессиональных для освоения которых необходимо освоение данной дисциплины.

	спортивных мероприятиях; -активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни; -понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету	
--	---	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	120
Обязательная учебная нагрузка	120
в том числе:	
практические занятия	120
Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета (1-4 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
Раздел 1. Легкая атлетика		14	
Тема 1.1. Легкая атлетика	Тематика практических занятий	4	ОК 01-ОК-06
	Техника бега на короткие дистанции Техника бега по прямой дистанции Техника бега по повороту Техника низкого старта и стартового разгона. Старт (использование стартовых колодок). Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Техника финиширования Движения рук в спринтерском беге Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся Бег с низкого и высокого старта		
Тема 1.2. Эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м	Тематика практических занятий	4	ОК 01-ОК-06
	Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Техника старта на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости. Техника эстафетного бега в целом.		
Тема 1.3. Бег по прямой с различной скоростью	Тематика практических занятий	4	ОК 01-ОК-06
	Основы техники бега Техника легкоатлетического бега Дистанция 2000 метров Дистанция 3000 метров		
Тема 1.4. Метание гранаты весом 500 г(девушки) и 700 г	Тематика практических занятий	2	ОК 01-ОК-06

(юноши)	Техника метания гранаты Держание и выбрасывание снаряда Техника метания гранаты с места Техника метания с бросковых шагов Техника выполнения разбега и отведения гранаты Техника метания гранаты с полного разбега		
Раздел 2. Волейбол		20	
Тема 2.1 Волейбол	Тематика практических занятий	2	ОК 01-ОК-06
	Техника безопасности игры. Правила игры. Стартовая стойка (исходное положение) Ходьба, бег Перемещения приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед Двойной шаг вперед, назад Скачок Остановка шагом, прыжком Прыжки вверх толчком двух ног (одной) с места и после перемещения и остановки Сочетание способов перемещений Учебная игра		
Тема 2.2. Передачи мяча в волейболе	Тематика практических занятий	4	ОК 01-ОК-06
	Передача мяча сверху двумя руками вверх- вперед, над собой Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной Передача мяча сверху двумя руками в прыжке Передача мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро Передача мяча, различные по высоте Передача мяча снизу двумя руками Передача мяча одной рукой сверху, стоя на площадке Чередование способов передачи мяча		
Тема 2.3.	Тематика практических занятий	4	ОК 01-ОК-06

Подача мяча в волейболе	Нижняя прямая Нижняя боковая Верхняя прямая подача		
Дифференцированный зачет 1 семестр		2	
Итого 1 семестр 26 часов			
Тема 2.4. Тактика нападения, тактика защиты в волейболе	Тематика практических занятий Индивидуальные тактические действия: Выбор места для второй передачи Выбор места и способа подачи Выбор способа отбивания мяча Вторая передача, стоя атакующему лицом Нападающий удар Групповые тактические действия: взаимодействие игроков в зонах Командные тактические действия Индивидуальные тактические действия: Выбор способа приема подачи. Выбор места при блокировании. Выбор места при приеме атакующего удара. Выбор места при страховке партнера. Выбор способа приема атакующего удара.	4	ОК 01-ОК-06
Тема 2.5. Прием мяча Блокирование	Тематика практических занятий Прием мяча сверху двумя руками Прием мяча снизу двумя руками Прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе Отбивание мяча ногой Одиночное блокирование	4	ОК 01-ОК-06

	Групповое блокирование		
Раздел 3. Лыжная подготовка		14	
Тема 3.1. Правила лыжных соревнований.	Тематика практических занятий	4	ОК 01-ОК-06
	Техника безопасности на занятиях Правила соревнований Первая помощь при обморожениях Лыжный инвентарь, хранение и уход за ним		
Тема 3.2. Техника лыжных ходов	Тематика практических занятий	4	ОК 01-ОК-06
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни Преодоление подъемов и препятствий Подъем ступающим, скользящим, «лесенкой», «елочкой», «полуёлочкой» Повороты в движении: «плугом», «переступанием», «упором», «из упора		
Тема 3.3. Элементы тактики лыжных гонок	Тематика практических занятий	2	ОК 01-ОК-06
	Распределение сил, лидирование обгон, финиширование и др.		
Тема 3.4. Воспитание специальной выносливости и совершенствование техники	Тематика практических занятий	2	ОК 01-ОК-06
	Прохождение дистанции до 2 км (девушки) и до 3 км (юноши) Полоса препятствий на лыжах		
Дифференцированный зачет 2 семестр		2	
Итого 2 семестр 22 часа			
Раздел 4 Гимнастика		10	
Тема 4.1. Строевые упражнения. Перестроения.	Тематика практических занятий	2	ОК 01-ОК-06
	Строевых упражнений. Перестроение в колонны по одному, по два, по четыре в движении.		
Тема 4.2. Элементы акробатики.	Тематика практических занятий	2	ОК 01-ОК-06

	Кувырок вперед Кувырок назад Длинный кувырок Стойка на лопатках Стойка на голове Комбинация из освоенных акробатических упражнений		
Тема 4.3. Опорный прыжок	Тематика практических занятий	2	ОК 01-ОК-06
	Техника опорного прыжка через козла		
Тема 4.4. Комплекс упражнений на 32 счета	Тематика практических занятий	2	ОК 01-ОК-06
	1. Комплекс упражнений на 32 счета		
Тема 4.5. Игры и эстафеты с использованием гимнастического инвентаря	Тематика практических занятий	2	ОК 01-ОК-06
	Игры с гимнастическим инвентарем Полоса препятствий с гимнастическим инвентарем		
Раздел 5. Баскетбол		12	
Тема 5.1. Прием и передача мяча	Тематика практических занятий	2	ОК 01-ОК-06
	Техника безопасности на уроках. Правила игры Двумя руками от груди, стоя на месте Двумя руками от груди с шагом вперед Двумя руками от груди в движении Передача одной рукой от плеча Передача одной рукой шагом вперед То же после ведения мяча Передача одной рукой с отскоком от пола Передача двумя руками с отскоком от пола Передача одной рукой снизу от пола Ловля высоко летящего мяча Ловля катящего мяча, стоя на месте Ловля катящего мяча в движении		

Тема 5.2. Ведение мяча в баскетболе	Тематика практических занятий	2	ОК 01-ОК-06
	На месте В движении шагом В движении бегом То же с изменением направления и скорости То же с изменением высоты отскока Правой и левой рукой поочередно в движении Правой и левой рукой поочередно на месте Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте		
Тема 5.3. Броски мяча в корзину	Тематика практических занятий	4	ОК 01-ОК-06
	Одной рукой в баскетбольный щит с места Двумя руками от груди с места Двумя руками от груди после ведения и остановки Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения Одной рукой в баскетбольное кольцо с места В прыжке одной рукой с места Штрафной бросок Двумя руками снизу в движении В прыжке со средней дистанции В прыжке с дальней дистанции		
Тема 5.4. Тактика защиты и нападения в баскетболе Вырывание и выбивание мяча.	Тематика практических занятий	4	ОК 01-ОК-06
	Защитные действия при опеке игрока без мяча Защитные действия при опеке игрока с мячом Перехват мяча Борьба за мяч после отскока от щита Быстрый прорыв Командные действия в защите Командные действия в нападении Вырывание мяча Вывивание мяча		
Раздел 6. Мини-футбол		20	

Тема 6.1. Удары по мячу	Содержание учебного материала		
	Тематика практических занятий	4	ОК 01-ОК-06
	Боковой удар серединой или внешней частью подъема с лета Удар с лета серединой подъема по опускающемуся мячу через голову Удары серединой или внешней частью подъема с полулета Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков Удары серединой лба и опорного положения Удары серединой лба в прыжке Удары боковой частью головы в опорном положении Удары боковой частью головы в прыжке Удары затылочной частью головы Удары головой в броске Удары головой различными способами на точность на короткое и среднее расстояние. Учебная игра		
Тема 6.2. Остановка мяча	Тематика практических занятий	4	ОК 01-ОК-06
	Прием (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы Прием (остановка) опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении Прием (остановка) мячей, летящих выше бедра, внутренней стороны стопы в прыжке. Прием (остановка) катящихся мячей подошвой Прием (остановка) опускающихся мячей подошвой Прием (остановка) опускающей мячей серединой подъема		
Тема 6.3. Обманные движения	Тематика практических занятий	4	ОК 01-ОК-06
	Отбор мяча накладыванием стопы Отбор мяча выбиванием Отбор мяча перехватом Обманные движения без мяча Финт «Уходом» Финт «Проброс мяча мимо соперника» Финт «Остановка мяча подошвой»		

	Финт «Убирание мяча подошвой»		
Тема 6.4. Техника игры вратаря	Тематика практических занятий	2	ОК 01-ОК-06
	Перемещение в воротах Стойка вратаря Ловля катящихся и низкокотящихся мячей Отбивание мячей Вбрасывание мяча.		
Дифференцированный зачет 3 семестр		2	
Итого 3 семестр 38 часов			
Тема 6.5. Тактика защиты Тактика нападения	Тематика практических занятий	4	ОК 01-ОК-06
	Опека с мячом, без мяча Подстраховка Персональная оборона Зонная оборона Передачи, удары, ведения Комбинации групповых действий		
Раздел 7. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.		12	
Тема 7.1. Круговой метод тренировки	Тематика практических занятий	6	ОК 01-ОК-06
	Техника безопасности на занятиях Упражнения с гантелями Упражнения с гирями Упражнения со штангой Упражнения со штангой с изогнутым грифом Упражнения с весом собственного тела		
Тема 7.2. Упражнения на тренажерах	Тематика практических занятий	6	ОК 01-ОК-06
	Комплексы упражнений на тренажерах		
Раздел 8. Профессионально прикладная физическая подготовка		18	
Тема 8.1. Профессионально прикладная	Тематика практических занятий	16	ОК 01-ОК-06

физическая подготовка	<i>Комплексы производственной гимнастики</i> физические упражнения на развитие профессионально важных качеств физические упражнения профессиональной направленности Полоса препятствий Пальчиковая гимнастика Комплексы упражнений для мышц спины Приемы самомассажа Релаксация Комплексы оздоровительной физической культуры Страховка и самостраховка Проведение индивидуального, семейного отдыха Комплексы упражнений с использованием тренажеров		
<i>дифференцированный зачет 4 семестр</i>		2	
<i>Итого 4 семестр 34 часа</i>			
<i>Всего:</i>		120	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и универсального спортивного зала, тренажерного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая ; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ПООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер; музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные литература:

.Лях В.И. Физическая культура: 10-11 класс Базовый уровень/ Лях В.И. 11-е изд.- М. Просвещение, 2023 271 с

Дополнительная литература:

2.Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание — Ростов н/Д, 2010.

3.Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, Наука, 2017. - 424 с.

4.Кастюнин, С. А. Краткий энциклопедический словарь. Адаптивная физическая культура / С.А. Кастюнин. - М.: Флинта, 2017. - 210 с.

5.Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие — Тюмень, 2010.

6.Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп — Кострома, 2014.

7.Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова — 3-е изд. — М., 2013.

Интернет-ресурсы:

8.www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

9.www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

10.www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умения:		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Сдача нормативов согласно контрольных заданий для определения уровня физической подготовки	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.
Знания:		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Оценка 5(отлично): Студент должен глубоко и четко владеть учебным материалом по заданным темам. Оценка 4(хорошо): Ставится в том случае, если обучающийся полно освоил учебный материал, по форме и изложения ответа имеют отдельные неточности, некоторые подотчеты и замечания. Оценка 3 (удовлетворительно): Ставится если, обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его не полностью, не последовательно, не отвечает на дополнительные вопросы. Оценка 2(неудовлетворительно): Ставится, если обучающийся имеет разрозненные бессистемные знания, искажает смысл основных понятий, неверно отвечает на вопросы.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1-4,8 5,0-4	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1 Ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3-8,7 8,7-8,7	9,7 ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170-190 170-190	160 Ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300 - 1400 1300 - 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050 - 1200 1050 - 1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивания: на высокой	16 17	11 и выше 12	8-9	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15	6 и ниже 6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУПП

Юноши				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	«Челночный бег» 4x9 м (сек.)	9.5	9.7	9.9
2	Бег 100 м (сек)	14.2	14.5	15.0
3	Бег 3000 м (мин., сек.)	13.00	15.00	16.30
4	Кросс 1000 м (мин., сек.)	3.30	3.40	3.55
5	Челночный бег 10x10 м	27	28	30
6	Прыжок в длину с места (см)	220	205	190
7	Прыжок в длину с разбега (см)	460	420	370

8	Метание набивного мяча 2 кг (см)	810	630	520
9	Метание гранаты 500г	38	32	26
10	Подтягивание в висе (раз)	12	10	8
11	Угол в упоре на брусьях (сек)	8	5	4
12	Подъём переворотом (раз)	4	3	2
13	Сгибание-разгибание рук в упоре	12	10	7
14	Ходьба на лыжах 5км (мин, сек.)	25.00	27.00	29.00
15	Прыжки через скакалку за 1 мин.	140	135	130
16	Наклон вперёд сидя (см)	+14	+9	+6
Девушки				
1	Бег 100 м (сек)	16.0	16.5	17.0
2	Бег 2000 м (мин., сек.)	10.00	11.30	12.20
3	Прыжок в длину с места (см)	190	170	160
4	Прыжок в длину с разбега (см)	380	340	310
5	Метание гранаты 500г	23	18	12
6	Метание набивного мяча 1 кг (см)	600	500	450
7	Поднимание туловища	35	30	25
8	Прыжки через скакалку за 1 мин.	140	110	80
9	Наклон вперёд сидя (см)	+17	+13	+10
10	Ходьба на лыжах 3км (мин, сек.)	18.30	19.00	20.00
11	Кросс 2000 м	10.30	12.10	13.10
12	Подтягивание в висе лёжа (раз)	15	11	7
13	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.4	10.8	11.2