

Департамент образования науки и молодежной политики  
Воронежской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение  
Воронежской области  
«Борисоглебский сельскохозяйственный техникум»

ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Физическая культура**

программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
для специальности  
21.02.05 Земельно-имущественные отношения

базовой подготовки

2020

ОДОБРЕНА  
цикловой комиссией  
общеобразовательных дисциплин  
Протокол № от  
«03» февраля 2020 г.  
Председатель \_\_\_\_ В.Н. Дерюжкина  
Методист \_\_\_\_\_ М.С. Маслова

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
по учебной работе  
\_\_\_\_\_ Т.Г.Овсянкина  
« 03» февраля 2020 г.

Организация – разработчик: ГБПОУ ВО «БСХТ»

Разработчик: Терехов С.Н., преподаватель ГБПОУ ВО «БСХТ»

Программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 (ред. 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.), с учетом ФГОС СПО (приказы Минобрнауки России №486 от 12.05.2014г, №383 от 22.04.2014г., № 456 от 07.05.2014г., №457 от 07.05.2014г) по специальности:

21.02.05 Земельно-имущественные отношения

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

.Программа общеобразовательной учебной дисциплины Физической культуры предназначена для изучения в ГБПОУ ВО «БСХТ», реализующем образовательные программы среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования.

Нормативная база при разработке программы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413, с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г).
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения базовой подготовки ((Приказ Министерства образования и науки РФ от 12.05.2014 N486);
- Учебный план по специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения базовой подготовки (Приказ ГБПОУ ВО «БСХТ» от 03.02.2020 №26-ОД);
- **Лях, В. И.** Физическая культура. 10-11 класс : базовый уровень : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – Москва : Просвещение, 2020. - 272 с. - ISBN 978-5-09-074189-7.

Содержание программы направлено на достижение следующих целей и задач:

- развивать физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять индивидуальное здоровье;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- технологии современных оздоровительных систем;
- систему и роль, значение занятий физической культурой в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

## 1.1. Общая характеристика учебной дисциплины

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Содержание учебной дисциплины направлено на формирование различных видов компетенций:

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Основное содержание предполагает формирование у обучающихся совокупности следующих практических умений:

- 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 самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Профессионально ориентированное содержание нацелено на формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

При этом к учебному материалу предъявляются следующие требования:

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» предусматривает освоение совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Текущий контроль учебных достижений обучающихся осуществляется посредством следующих методов: учебных нормативов, тестов, спортивных соревнований.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме дифференцированного зачета в конце II семестра.

## **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)**

Дисциплина Физическая культура является общей учебной дисциплиной обязательной предметной области «Физическая культура» ФГОС СОО (ОУД.05)

## **1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины**

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение следующих **результатов:**

### **• личностных:**

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

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

5) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

6) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

7) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

8) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

9) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

10) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

11) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

12) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

13) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

• **метапредметных:**

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

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

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

6) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

7) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

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

• **предметных:**

Изучение дисциплины "Физическая культура" должно обеспечить:



1) сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

2) знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

3) владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;

4) умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

"Физическая культура" (базовый уровень) - требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

ГАРАНТ:

См. Методические рекомендации по механизмам учёта результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету "Физическая культура", направленные письмом Минобрнауки России от 2 декабря 2015 г. N 08-1447

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

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

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

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

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

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

овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **1.4.Количество часов на освоение программы дисциплины**

Объем образовательной нагрузки обучающегося составляет 117 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Объем образовательной нагрузки</b>	<i>117</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<i>117</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>117</i>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия обучающихся	Объем часов
1	2	3
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>		24
	<p><b>Практические занятия</b>  Техника безопасности на уроках легкой атлетики.  Бег на короткие дистанции / 100 м./  Кроссовая подготовка.  Прыжки в длину с разбега.  Бег на средние дистанции.  Эстафетный бег 4x100м.  Техника передачи эстафетной палочки в зоне.  Метание утяжеленного предмета 700г.</p>	
<b>Тема 2. Гимнастика</b>		10
	<p><b>Практические занятия</b>  Техника безопасности на уроках гимнастики  Акробатические упражнения (обучение)  Спортивная гимнастика. Упражнения на брусьях (обучение)  Спортивная гимнастика. Опорный прыжок.  Обучение опорному прыжку через «козла»  Закрепление опорного прыжка.</p>	

<p><b>Тема 3. Волейбол</b></p>	<p><b>Практические занятия</b>  Техника безопасности на уроках волейбола  Совершенствование владению мячом.  Прием мяча сверху.  Прием мяча снизу  Блокировка мяча.  .Подача мяча. «верхняя»  Подача мяча «нижняя»  Изучение и совершенствование техники игры в нападении.  Изучение и совершенствование техники игры в защите  Зачет</p>	<p>17</p>
<p><b>Тема 4. Лыжная подготовка</b></p>		
	<p><b>Практические занятия</b>  Техника безопасности на уроках лыжной подготовки  Строевые приемы на лыжах.  Изучение и совершенствование техники передвижения на лыжах  Изучение и совершенствование техники подъемов и спусков,  торможение.  Изучение и совершенствование преодоления препятствий.  Изучение ходов :Одновременный одношажный ход.  Попеременный двухшажный ход.  Совершенствование поворотов на лыжах.  Совершенствование подъемов.</p>	<p>16</p>
<p><b>Тема 5. Баскетбол.</b></p>		<p>28</p>

	<p><b>Практические занятия</b>  Техника безопасности на уроках баскетбола  Совершенствование ведению мяча.  Совершенствование передач в паре.  Совершенствование передач мяча в движении.  Броски в кольцо из-под кольца с двух шагов.  Броски в кольцо, со средней дистанции  Изучение и совершенствование техники игры в нападении.  Изучение и совершенствование техники игры в защите.  Элементы тактики игры в нападении.  Элементы тактики игры в защите(зонная ,личная)  Простейшие комбинации.  Двухсторонняя игра.  Изучение правил игры  Игра на одно кольцо 2х2,3х3.  Сдача нормативов по баскетболу</p>	
<b>Тема 6.Гимнастика</b>		10
	<p><b>Практические занятия.</b>  Комплекс акробатических упражнений.  Упражнения на брусьях.  Наклон вперед(см.) стоя на скамье.  Сдача ГТО.  Общеразвивающие упражнения и их последовательность</p>	
<b>Тема 7. Легкая атлетика.</b>		12

	<p><b>Практические занятия.</b>  Техника бега на короткие дистанции по прямой.(100м)  Техника бега на 400 и 800м(юн.),200 и400(дев.)  Эстафетный бег 4x400м.  Прыжки в длину с места.  Бег на длинные дистанции 2000м (дев.),3000м (юн).  Сдача нормативов  Дифференцированный зачет</p>	
<b>Зачет</b>		<b>117</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины осуществляется при наличии спортивного зала, тренажерного зала, многофункционального спортивного комплекса.

Оборудование: секундомеры, рулетки, грабли, гранаты, флажки, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, (сетки для волейбола, баскетбола, футбола), гимнастические маты, брусья, турник, скамейки гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, подкидной мостик, свистки, лыжный инвентарь, мази лыжные, гири, гантели, скакалки, штанги, мячи для тенниса большого, теннисный стол, ракетки, шарики теннисные, сетки теннисные.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения.

##### Перечень учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. **Лях, В. И.** Физическая культура. 10-11 класс : базовый уровень : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – Москва : Просвещение, 2020. – 272 с. – ISBN 978-5-09-074189-7.  
в конце

Дополнительные источники:

2. **Жданкина, Е. Ф.** Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/453245>
3. **Матвеев, Л. П.** Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Физкультура и Спорт : СпортАкадемПресс, 2008. - 542, [1] с. : ил., табл.; 25 см. - ISBN 978-5-278-00833-0 (Учебник для высшей школы).
4. **Физическая культура** : учебник и практикум для сред. проф. образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/448769>
5. **Ягодин, В. В.** Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Юрайт, 2019. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/442510>



## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**4.1. Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины физической культуры осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>предметных:</b> Изучение учебной дисциплины "Физическая культура" должно обеспечить:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li><li>2) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li><li>3) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li><li>4) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</li><li>5) для слепых и слабовидящих обучающихся:</li><li>6) сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;</li><li>7) сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;</li><li>8) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</li><li>9) овладение современными технологиями укрепления и сохранения</li></ol>	<p>Оценка уровня подготовленности</p> <p>Оценка уровня физической подготовленности Оценка выполнения упражнений, оценка нормативов ГТО</p>

<p>здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;</p> <p>10) овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>11) овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>12) овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Оценка уровня подготовленности</p> <p>Оценка уровня физической подготовленности.</p> <p>Оценка уровня физической подготовленности.</p>
<p><b>• метапредметных:</b></p> <p>1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p>2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>4) готовность и способность к самостоятельной информационно-</p>	<p>Оценка уровня физической подготовленности.</p> <p>Оценка уровня физической подготовленности</p> <p>Оценка уровня подготовленности</p>

познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

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

б) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

7) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

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

**• личностных:**

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

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные

Оценка уровня подготовленности

Оценка уровня подготовленности

Оценка уровня подготовленности

Оценка уровня подготовленности

<p>национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</p>	<p>Оценка уровня подготовленности</p>
<p>3) готовность к служению Отечеству, его защите;</p>	
<p>4) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p>	<p>Оценка уровня подготовленности</p>
<p>5) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p>	<p>Оценка уровня подготовленности</p>
<p>6) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p>	<p>Оценка уровня подготовленности</p>
<p>7) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p>	<p>Оценка уровня подготовленности</p>
<p>8) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p>	
<p>9) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p>	<p>Оценка уровня подготовленности</p>
<p>10) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p>	<p>Оценка уровня физической подготовленности</p>
<p>11) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как</p>	<p>Оценка уровня подготовленности</p>

<p>возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;</p> <p>12) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;</p> <p>13) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.</p>	<p>Оценка уровня подготовленности</p> <p>Оценка уровня подготовленности</p> <p>Оценка уровня подготовленности</p>
--	---

#### 4.2. Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, сек	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
			17	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
			17	1500	1300-	1100	1300	1050-	900

					1400			1200	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

#### 4.3 Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка		
	“5”	“4”	“3”
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б /вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество)	13	11	8

раз)			
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест - челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висячем положении до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

#### 4.4 Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка		
	“5”	“4”	“3”
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест - челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5