

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Архангельской области
«АРХАНГЕЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВА»

Утверждено приказом
и. о. директора колледжа культуры
№ 8 от 03.02.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 Физическая культура

по специальности среднего профессионального
образования

51.02.03 Библиотечно-информационная деятельность

Форма обучения: заочная

Архангельск

2025

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 51.02.03 Библиотечно-информационная деятельность, утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17.04.2024 № 258.

В соответствии с пунктом 2.3. ФГОС СПО по специальности 51.02.03 Библиотечно-информационная деятельность из объема времени, отведенного на вариативную часть циклов ППССЗ, 58 часов выделено на увеличение объема часов для реализации программы дисциплины социально-гуманитарного цикла СГ.04 Физическая культура.

Организация–разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Архангельской области «Архангельский колледж культуры и искусства».

Составитель: Поздеева А.Н., преподаватель Архангельского колледжа культуры и искусства.

Рассмотрено и одобрено на заседании предметной (цикловой) комиссии общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

Протокол № 6 от 30 января 2025 г.

Рассмотрено и одобрено на заседании предметной (цикловой) комиссии специальности 51.02.03 Библиотековедение.

Протокол № 11 от 30 января 2025 г.

Рекомендовано Методическим советом Архангельского колледжа культуры и искусства к использованию в образовательном процессе.

Протокол Методического совета № 3 от 30.01.2025.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6

ПРИЛОЖЕНИЕ 1:
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 51.02.03 Библиотечно-информационная деятельность, относящейся к укрупнённой группе 51.00.00 Культуроведение и социокультурные проекты.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «СГ 04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ППССЗ.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 1, ОК 4, ОК 8.

1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цели освоения дисциплины - развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование мотивации и потребности в занятиях физической культурой.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В ходе изучения дисциплины формируются **общие компетенции**:

Код ОК	Формулировка компетенции
ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Освоение учебной дисциплины способствует достижению **личностных результатов (ЛР)** (в соответствии с рабочей программой воспитания по специальности)

Коды ЛР	Планируемые результаты освоения предмета включают
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.
ЛР 3	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
------	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка с преподавателем (всего)	2
<i>в том числе:</i>	
теоретическое обучение (лекции, уроки и др.)	2
практические занятия	-
контрольные работы <i>(если предусмотрено)</i>	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
консультация <i>(если предусмотрено)</i>	-
<i>из них в форме практической подготовки:</i>	<i>37</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	120
Промежуточная аттестация в форме зачёта во 2 семестре	

Объем времени, отведенный на вариативную часть программы дисциплины *СГ 04. Физическая культура* (58 час.), направлен на формирование умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, в части формирования ОК.01, ОК.04, ОК.08.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов		Коды ОК, ЛР, МР, ПР (из ФГОС СОО/ФОП СОО), ЛР (из программы воспитания). формированию которых способствует элемент программы
				пр. по дг.	
1 семестр – 122 часа (2 часа – аудиторные занятия, 120 – самостоятельная работа)					
Раздел 1. Роль физической культуры в жизни человека	Содержание учебного материала		2	-	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 9
	1.	Физическая культура как часть общей культуры современного человека. Основы здорового образа жизни			
	2.	Инструктаж по выполнению контрольной работы			
Раздел 2. Лёгкая атлетика	Самостоятельная работа		10	10	
	Отработка техники бега на короткие, средние, длинные дистанции; техники марш-броска.				
Раздел 3. Основы здорового образа жизни	Самостоятельная работа		20	5	
	Изучение литературы о принципах здорового образа жизни				
	Разработка и выполнение комплексов утренней гимнастики				
Раздел 4. Дыхательная гимнастика	Ведение личного дневника самоконтроля физического состояния		30	5	
	Самостоятельная работа				
	Изучение литературы о видах, назначении дыхательной гимнастики. Подбор и выполнение комплексов дыхательной гимнастики. Ведение личного дневника самоконтроля физического состояния				
Раздел 5. Аэробика и шейпинг	Изучение литературы о видах аэробики и шейпинга. Просмотр видео-уроков по аэробике и шейпингу. Подбор и выполнение комплекса аэробики, шейпинга. Ведение личного дневника самоконтроля физического состояния		40	10	
Раздел 6 Контрольная работа	Подбор и изучение литературы по выбранной теме контрольной работы. Составление плана, определение структуры контрольной работы. Написание контрольной работы.		20	7	
	Всего:		122		
	Аудиторные (с преподавателем):		2		
	Самостоятельная работа:		120		
	Практическая подготовка:		37		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеется спортивный зал. Имеются в наличии спортивные тренажёры, такие как велотренажер, эллипсовидный, гребной, силовой, степлер, беговая дорожка, скамейка для пресса, гантели, штанга.

Имеется оборудование для настольного тенниса - теннисные столы, сетки, ракетки.

Имеются в наличии лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки.

Технические средства обучения: телевизор, спортивные видеопрограммы на флэш-картах.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Основные издания

- печатные издания

1.Аляков Ю.Н., Письменной Ю.А., Физическая культура/ Ю.Н. Аляков, - М.: Юрайт, 2020, - 217с

2. Бишаева А.А., Физическая культура/ А.А. Бишаева, - М., Академия, 2020, - 234 с.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Виленский, М.Я., Физическая культура и здоровый образ студента / М.Я. Виленский, А.Г.Горшков. – 2007. -218 с.

2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего образования /А.А.Бишаева. – М.: Академия, 2010. – 272 с.

3. Бороненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А.Бороненко. – М.: Альфа, 2006.- 352 с.

4. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов среднего профессионального заведения / Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич . – М.: Академия, 2008. – 176 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе **текущего контроля** (проверки и оценивания контрольной работы) и **промежуточного контроля** (зачёта)

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
ОК 01.	Обучающийся умеет выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Текущий контроль - выполнение контрольной работы, консультирование Промежуточный контроль – зачёт
ОК 04.	Обучающийся умеет эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Текущий контроль – выполнение контрольной работы, консультирование
ОК 08.	Обучающийся умеет использовать	Текущий контроль - выполнение

	средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	контрольной работы, консультирование Промежуточный контроль – зачёт
--	--	--

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Перечень умений, осваиваемых в рамках учебной дисциплины		
<i>Уметь:</i> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- умеет составлять необходимый комплекс упражнений утренней гимнастики, направленный на укрепление здоровья и общее физическое развитие; - выполняет комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; - использует приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений, включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг; - выполняет требования безопасности при выполнении физических упражнений;	Текущий контроль - выполнение контрольной работы, консультирование Промежуточный контроль – зачёт
Перечень знаний, осваиваемых в рамках учебной дисциплины		
<i>Знать:</i> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	- знает о влиянии физических упражнений на развитие определенных групп мышц, координацию движений, функциональные возможности организма; - демонстрирует правильную технику выполнения упражнений исходя из поставленных задач и правил техники безопасности; - знает о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек	Текущий контроль - выполнение контрольной работы, консультирование Промежуточный контроль – зачёт
Промежуточная аттестация в форме зачета		

Личностные результаты реализации программы воспитания

№ п/п	Разделы учебной дисциплины	Код личностных результатов
1	Раздел 1. Роль физической культуры в жизни человека	ЛР 1, ЛР 9
5	Раздел 2. Легкая атлетика	ЛР1, ЛР 3, ЛР 9
6	Раздел 3. Основы здорового образа жизни	ЛР 9
7	Раздел 4. Дыхательная гимнастика	ЛР 1, ЛР 9
8	Раздел 5. Аэробика и шейпинг	ЛР 1, ЛР 9
9	Раздел 6. Контрольная работа	ЛР 1, ЛР 3, ЛР 9

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Архангельской области
«АРХАНГЕЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВА»

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

СГ.04 Физическая культура

по специальности среднего профессионального
образования

51.02.03 Библиотечно-информационная деятельность

Форма обучения: заочная

Архангельск

2025

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 51.02.03 Библиотечно-информационная деятельность, утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17.04.2024 № 258.

Составитель: Поздеева А.Н., преподаватель физической культуры Архангельского колледжа культуры и искусства.

Рассмотрено и одобрено на заседании предметной (цикловой) комиссии общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

Протокол № 6 от 30 января 2025 г.

Рассмотрено и одобрено на заседании предметной (цикловой) комиссии специальности 51.02.03 Библиотековедение.

Протокол № 11 от 30 января 2025 г.

Рекомендовано к использованию методическим советом Архангельского колледжа культуры и искусства.

Решение Методического совета № 3 от 30.01.2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	3
1.1. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ	
2. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ	4
3. ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	6

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе **текущего контроля** (проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, выполнения контрольных нормативов) и **промежуточного контроля** в форме дифференцированного зачёта

1.1. Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
ОК 01.	Обучающийся умеет выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания, выполнение контрольных нормативов Промежуточный контроль – дифференцированный зачёт.
ОК 04.	Обучающийся умеет эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания, выполнение контрольных нормативов
ОК 08.	Обучающийся умеет использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания, выполнение контрольных нормативов Промежуточный контроль – дифференцированный зачёт.

1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины (результаты по разделам / темам)	Код контролируемой компетенции (или её части)	Наименование оценочного средства
Раздел 1. Легкая атлетика	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания, выполнение контрольных нормативов
Раздел 2. Общефизическая подготовка (по направлениям)	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
Раздел 3. Лыжная подготовка	ОК 04, ОК 08	
Раздел 4. Общефизическая подготовка (по направлениям)	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
Раздел 5. Легкая атлетика	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
Раздел 6. Общефизическая подготовка (по направлениям)	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Промежуточный контроль – дифференцированный зачёт
Раздел 7. Лыжная подготовка	ОК 04, ОК 08	
Раздел 8. Общефизическая подготовка (по направлениям)	ОК 01, ОК 04, ОК 08	

2. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

- Текущий контроль осуществляется в ходе обучения новым двигательным действиям и выполнения технико-тактических приёмов в игровой деятельности, используется для корректировки техники выполнения двигательных действий на этапе их освоения.

Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально и оценивается преподавателем в соответствии с критериями.

Критерии оценивания владения техникой физического упражнения

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях
Оценка 4 («хорошо»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Оценка 3 («удовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

- Текущий контроль осуществляется в ходе оценивания способности обучающихся осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Критерии оценивания организации физкультурно-оздоровительной деятельности

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 4 («хорошо»)	обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний

- Текущий контроль осуществляется в ходе демонстрации обучающимися уровня физической подготовленности
При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми.

Критерии оценивания уровня физической подготовленности

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств
Оценка 4 («хорошо»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата
Оценка 3 («удовлетворительно»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств

- Текущий контроль осуществляется в ходе представления и выполнения обучающимися комплексов физических упражнений

Критерии оценивания комплексов физических упражнений

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка, наличие графического изображения, правильно сформулированные методические указания.
Оценка 4 («хорошо»)	соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, правильно сформулированные методические указания.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, допущены ошибки в терминологии и формулировке методических указаний.
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	Полное несоответствие поставленным требованиям

- Текущий контроль осуществляется в ходе выполнения обучающимися контрольных нормативов и заданий:

Лёгкая атлетика:

Задание	Критерии оценки
Бег на дистанцию 100 м	Юноши: 14.0 сек – «5», 14.5 сек. – «4», 15.5 сек. – «3» Девушки: 17.5 сек – «5», 18.0 сек – «4», 18.5 сек – «3»
Бег на дистанцию 500 м	Девушки: 2.15 мин – «5», 2.20 мин – «4», 2.25 мин – «3»
Бег на дистанцию 1000 м	Юноши: 3.30 мин – «5», 3.35 мин – «4», 3.40 мин – «3»
Марш-бросок	5км - юноши: 32мин – «5», 34мин – «4», 36мин – «3» 3км - девушки: 20мин - «5», 22мин - «4», 24мин – «3»

Общая физическая подготовка:

Задание	Критерии оценки
Подтягивание на перекладине (юноши)	12 раз – «5», 10 раз – «4», 8 раз – «3»
Отжимание от пола	Юноши: 50 раз – «5», 40 раз – «4», 30 раз – «3»

	Девушки: 12 раз – «5», 10 раз – «4», 8 раз – «3»
Поднимание туловища из положения лежа	Юноши: 50 раз – «5», 40 раз – «4», 30 раз – «3» Девушки: 45 раз – «5», 40 раз – «4», 35 раз – «3»

Лыжная подготовка:

Задание	Критерии оценки
Прохождение дистанции 5 км (юноши)	26 минут – «5», 27 минут – «4», 28 минут – «3»
Прохождение дистанции 3 км (девушки)	18 минут – «5», 19 минут – «4», 20 минут – «3»

3. ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация осуществляется в форме дифференцированного зачёта и проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне»:

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
7.	кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-

Критерии оценивания испытаний (тестов)

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов)
Оценка 4 («хорошо»)	обучающийся выполнил нормативы не менее 5 – 6 испытаний (тестов)
Оценка 3 («удовлетворительно»)	обучающийся выполнил нормативы не менее 3 – 4 испытаний (тестов)
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	обучающийся выполнил нормативы менее 3 испытаний (тестов)

