

## МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Архангельской области  
«Архангельский педагогический колледж имени Р.Е.Шаниной»  
(ГБПОУ АО «Архангельский педколледж имени Р.Е.Шаниной»)

РАССМОТРЕНО И  
ОДОБРЕНО  
на заседании ПЦК учебных  
дисциплин и  
профессиональных модулей  
естественно научного цикла  
Протокол № 10  
от « 09 » июня 2026 г.  
Председатель ПЦК:  
*Л.В. Голубева*

РЕКОМЕНДОВАНО к  
утверждению экспертным  
советом Архангельского  
педколледжа имени  
Р.Е.Шаниной  
Протокол № 1  
от « 10 » июня 2025 г.  
Председатель экспертного  
совета: *Т.С. Григорьева*

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Архангельского  
педколледжа имени  
Р.Е.Шаниной  
\_\_\_\_\_ Л.А. Перова  
« 11 » июня 2026 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 Физическая культура

Архангельск 2026

Программа учебной дисциплины *СП.04 Физическая культура* разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования *35.01.28 Мастер столярного и мебельного производства*

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «Архангельский педагогический колледж имени Р.Е.Шаниной»

Разработчики: Гуляева Л.И., преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Фонд оценочных средств	

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 Физическая культура»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является вариативной частью социально-гуманитарного цикла ПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по профессии 35.01.28 Мастер столярного и мебельного производства.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01; ОК 04; ОК 08

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ПК 2.1	У 2.1.01	Применять правила безопасности труда и производственной санитарии при выполнении отделочных работ	З 2.1.01	Применять правила безопасности труда и производственной санитарии при выполнении отделочных работ
ОК 01	Уо 01.03	Определять этапы решения задачи	Зо 01.03	Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях
	Уо 01.09	Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	Зо 01.06	Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 04	Уо 04.01	Организовывать работу коллектива и команды	Зо 04.01	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
ОК 8	Уо 08.01	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зо 08.01	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

	Уо 08.02	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Зо 08.02	Основы здорового образа жизни
	Уо 08.03	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для мастера столярного и мебельного производства	Зо.08.03	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для мастера столярного и мебельного производства

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	66
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	44
в т. ч.:	
теоретическое обучение	20
учебных занятий	64
Самостоятельная работа	2
<b>Промежуточная аттестация 3 семестр –зачёт, 4 семестр – дифференцированный зачёт</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основные виды общей физической подготовки</b>		<b>20/46</b>	<b>ПК 2.1</b>
<b>Тема 1.1. Лёгкая атлетика.</b>	<b>Содержание</b>	<b>16</b>	<b>ОК 01, ОК 08</b>
	1. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	<b>КК 1, КК 2</b>
	2. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	2	
	3. Осуществление самоконтроля в процессе занятий лёгкой атлетики и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения	2	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>12</b>	
	1. Практическое занятие 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности. Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта	2	<b>ПК 2.1</b> <b>ОК 01, ОК 08</b> <b>КК 1, КК 2</b>
2. Практическое занятие 2. Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши), 500 г (девушки). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности	2	<b>ОК 08</b> <b>КК 1, КК 2</b>	

	3. Практическое занятие 3. «Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование)»	2	ОК 01, ОК 08 КК 1, КК 2
	4. Практическая работа 4. «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Отработка техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 30 м и 60 м на время».	2	ОК 01, ОК 08 КК 1, КК 2
	5. Практическое занятие 5. «Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени».	2	ОК 01, ОК 08 КК 1, КК 2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Участие в соревнованиях по легкой атлетике	1	ОК 01, ОК 04 КК 1, КК 2
<b>Тема 1.2</b> <b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>Содержание</b>	<b>13</b>	
	1. Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1	
	2. Развитие физических способностей средствами гимнастики	2	
	3. Осуществление самоконтроля в процессе занятий гимнастикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения	1	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	18	
	1. Практическое занятие 6. Техника безопасности на уроках по гимнастики с элементами акробатики. «Выполнение общеразвивающих упражнений,	6	ОК 01, ОК 08, ОК 04 КК 1, КК 2

	упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки)».		
	2. Практическое занятие 7. «Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши)».	8	<b>ОК 01, ОК 08 КК 1, КК 2</b>
	3. Практическое занятие 8. «Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний мастера столярного и мебельного производства»	4	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 08 КК 1, КК 2</b>
<b>Тема 1.3. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	
	1. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями.	2	<b>ОК 08 КК 1, КК 2</b>
<b>Тема 1.4. Основы здорового образа жизни, роль физической культуры в обеспечении здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1. Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов. 2. Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная	4	<b>ОК 08 КК 1, КК 2</b>

	активность. Качество жизни.		
	3. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.	1	
	4. Утомление. Фазы утомления. Восстановление. Виды восстановления. Средства восстановления.	1	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>3/ 32</b>	
<b>Тема 2.1 Баскетбол</b>	<b>Содержание</b>	<b>19</b>	
	1. Техника безопасности на уроках по баскетболу	1	
	2. Правила игры в баскетбол	2	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	16	
	1. Практическое занятие 14. «Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку»	2	<b>ОК 01, ОК 08 КК 1, КК 2</b>
	2. Практическое занятие 15. «Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении»	4	<b>ОК 01, ОК 08 КК 1, КК 2</b>
	3. Практическое занятие 16. «Отработка техники штрафного броска, взаимодействия игроков при штрафном броске. Прием контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места»	4	<b>ОК 04, ОК 08 КК1, КК2</b>
	4. Практическое занятие 17. «Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры»	4	<b>ОК 04, ОК 08 КК1, КК2</b>
	5. Практическое занятие 18. Дифференцированный зачёт	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1. Участие в соревнованиях по спортивным играм	<b>1</b>		

	<b>Bcero: 66</b>	
--	------------------	--

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал, тренажёрный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по профессии 35.01.28 Мастер столярного и мебельного производства.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н. В. Решетников и др. – 19-е изд, стер. – М. : ИЦ «Академия», 2018. – 176 с. – (Проф.образование. Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины). - Рекомендовано ФГУ «ФИРО».

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - 2-е изд. - Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 122 с. - ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. - Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. - URL: <https://profspo.ru/books/77006>

2. Мандриков В. Б. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура и спорт» : для студентов медицинских и фармацевтических вузов / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина. - Волгоград : ВолгГМУ, 2019. - 288 с. - Режим доступа: <https://www.books-up.ru/ru/book/kurs-lekcij-po-discipline-fizicheskaya-kultura-i-sport9749563/> <https://e.lanbook.com/book/141138> (дата обращения: 10.05.2025)

3. Мандриков, В. Б. Курс методико-практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» : учебное пособие / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина. - Волгоград : ВолгГМУ, 2019. - 96 с. - ISBN 978-5-9652-0553-0. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/141139> (дата обращения: 10.05.2025)

##### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - 2-е изд. - Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 122 с.

2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.

3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.

4. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 70% правильных ответов. Не менее 75% правильных ответов.	Оценка результатов выполнения: самостоятельной работы, тестирования
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений	Сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой; Характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности; Пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонником; Обладает хорошей физической формой; Участствует в спортивных мероприятиях различного уровня; Посещает спортивные секции Учитывает и предьявляет значимость физической культуры в профессиональной деятельности	Оценка результатов выполнения практического занятия

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Архангельской области  
«Архангельский педагогический колледж имени Р.Е.Шаниной»

**Рассмотрено и одобрено**

на заседании ПЦК учебных дисциплин и  
профессиональных модулей естественно  
научного цикла

Протокол №10 от «09» июня 2026 г.

Председатель ПЦК  / Л.В. Голубева

**Утверждено**

зам. директора по УВР

Григорьева Т.С.

« 10 » июня 2026 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для проведения промежуточной аттестации  
по учебной дисциплине

**СГ.04 Физическая культура**

основной профессиональной образовательной программы  
по профессии

35.01.28 Мастер столярного и мебельного производства

Архангельск 2026

**Разработчик: ГБПОУ АО «Архангельский педагогический колледж имени Р.Е.Шаниной»**

Л.И.Гуляева - преподаватель

## 1. Область применения

Фонд оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения СГ.04  
Физическая культура.

Фонд оценочных средств включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме 3 семестр – зачёт, 4 семестр – дифференцированный зачёт.

## 2. Результаты освоения, подлежащие проверке

### 2.1. Формы промежуточной аттестации по учебной дисциплине

Таблица 1

Наименование учебной дисциплины	Форма промежуточной аттестации	
	3 семестр	4 семестр
Физическая культура	зачёт	дифференцированный зачёт

### 2.2. Знания и умения, подлежащие оценке по результатам освоения учебной

Таблица 2

Освоенные умения	Усвоенные знания
Применять правила безопасности труда и производственной санитарии при выполнении отделочных работ	Применять правила безопасности труда и производственной санитарии при выполнении отделочных работ
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Основы здорового образа жизни
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для мастера столярного и мебельного производства	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для мастера столярного и мебельного производства

## 3. Задания для проведения дифференцированного зачета

### 2 курс 3 семестр -

**Форма зачёта** - накопительная, выполнение контрольных нормативов и двигательных тестов по темам согласно учебной программе.

### **Условия выполнения задания**

1. Место (время) выполнения задания – спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: *все задания выполняются в течение семестра.*

3. Источники информации, разрешенные к использованию на дифференцированном зачете – спортивное оборудование и спортивный инвентарь

### **Задания для дифференцированного зачёта**

#### **Тема 1.2 Гимнастика с элементами акробатики**

1. Выполнение техники акробатических элементов.

##### Девушки:

1. Из основной стойки шагом вперёд равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать 3 с).
2. Шаг вперёд - прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), руки в стороны - шаг вперёд - прыжок со сменой прямых ног вперёд («ножницы»).
3. Выпад левой (правой), руки вперёд - кувырок вперёд в упор присев.
4. Кувырок назад.
5. Перекатом назад стойка на лопатках (держать 3 с).
6. Стойка на лопатках ноги врозь (максимально развести), ноги вместе.
7. Перекатом вперёд встать на левую (правую), другая вперёд, руки вверх.
8. Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
9. Приставляя правую (левую) - полуприсев, руки назад - книзу и прыжок вверх ноги врозь.

##### Юноши:

1. Из основной стойки шагом вперёд равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать 3 с).
  2. Выпрямляясь, шаг вперёд, руки вверх - махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить).
  3. Встать в стойку руки вверх - упор присев.
  4. Силой стойка на голове и руках (держать 3 с) - упор присев.
  5. Кувырок вперёд в сед - дугами наружу руки вверх, наклон (руками коснуться носок).
  6. Кувырок назад в группировке в упор присев - перекатом назад, стойка на лопатках (держать 3 с) - перекатом вперёд, упор присев - встать, руки в стороны.
  7. Шаг вперёд - толчком двух прыжок в группировке - шаг вперёд - толчком двух прыжок согнувшись ноги врозь (руками коснуться носок).
  8. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (2 «колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
  9. Приставляя левую (правую) - прыжок вверх с поворотом на 360°.
3. Выполнение контрольных нормативов по теме 1.1 Лёгкая атлетика (таблица результатов).

**Перечень контрольных нормативов:**

Таблица 3

№	Нормативы	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
2.	Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	13.3	14.3	15.3	10.0	11.0	12.0
3.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.30	1.35	1.45	1.45	1.50	2.00
4.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
5.	Шестиминутный бег (М.)	1500	1450	1350	1250	1200	1100
6.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
7.	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
8.	Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
9.	Прыжки со скакалкой (раз в 1 минуту)	140	125	110	150	135	120
10.	Метание гранаты 700 гр. 500 гр.(м.)	38	32	26	22	19	16
11	Челночный бег 10 x10м.(сек)	27	28	30			

## Критерии оценивания заданий

Таблица 4

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

### Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

При оценивании способов и умения 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).

Таблица 5

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

### Уровень физической подготовленности

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата.

Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме *тестирования*.

Таблица 6

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

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов.

Общая оценка успеваемости складывается по всем укрупненным темам программы путём сложения итоговых оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

Таблица 7

№ 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)	-	12.0 0
	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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.28
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15

	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

**Критерии оценивания задания.**

**Оценка «Отлично»** - ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);

**Оценка «Хорошо»** - ставится при выполнении 5-6 испытаний;

**Оценка «Удовлетворительно»** - при выполнении 3-4 испытаний;

**Оценка «Неудовлетворительно»** - менее 3-х испытаний.

**За дифференцированный зачёт** выставляется средняя оценка за выполненные упражнения, выносимые на дифференцированный зачёт.