

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура», включая оценочные материалы

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре ОПОП СПО

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл ОПОП СПО.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины: развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся компетенций ОПОП СПО.

Содержание дисциплины в пределах освоения ОПОП СПО, обусловлено общей нацеленностью образовательного процесса на достижение указанных ниже результатов обучения на основе компетентного подхода, который обеспечивает подготовку к формированию следующих общих и профессиональных компетенций:

Код и наименование компетенции	Умения	Знания	Владение
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	участвовать в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;	роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; здоровый образ жизни и накопление знаний о целенаправленном личностном совершенствовании двигательной активности; о возможности реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, о потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; способность к построению индивидуальной образовательной	средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования; должным уровнем физической подготовленности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; техническими и тактическими навыками в одном из видов спорта; техникой выполнения конкретного норматива, упражнения; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

		траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; как оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	
--	--	---	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем, акад. часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	162
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
лекционные занятия	0
практические занятия	72
лабораторные работы	0
семинарские занятия	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	90
в том числе:	
самостоятельное изучение отдельных разделов дисциплины	90
Промежуточная аттестация: зачет	0

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые компетенции
Раздел 1. Теоретический	раздел физической культуры, спорта и здорового образа жизни	14	
Тема 1.1. Введение. Здоровый образ жизни. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО	<p>Основы здорового образа жизни. Форма оптимальной двигательной активности в зависимости образа жизни человека.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.</p> <p>Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</p> <p>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p> <p>Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p>Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.</p>	14	ОК 08
	Практические занятия	6	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	8	
Раздел 2. Практический	раздел физической культуры, спорта и здорового образа жизни	148	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	<p>Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений в парах, с предметами. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в том числе в парах, с предметами. Круговая функциональная тренировка.</p>	42	ОК 08
	Практические занятия	16	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся	26	
Тема 2.2 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Кроссовая подготовка: техника высокого и низкого старта, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с места.</p>	36	
	Практические занятия	14	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся	12	
Тема 2.3. Гимнастика	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных	24	

	заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения из йоги. Упражнения на гибкость и растяжку, координацию и баланс из мышечно-суставной гимнастики и фитнес-йоги.		
	Практические занятия	12	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся	12	
Тема 2.4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации	24	
	Практические занятия	12	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся	12	
Тема 2.5. Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений	22	
	Практические занятия	12	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся	10	
Промежуточная аттестация: зачет		0	
Всего часов		162	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета (спортивный зал).

Оборудование учебного кабинета: учебные столы, стулья, меловая доска.

Технические средства обучения: переносная презентационная техника (компьютер с доступом в Интернет, проектор, экран).

Характеристики программного обеспечения

№ п/п	Наименование программного продукта	Реквизиты договора поставки	Количество лицензий	Срок окончания действия лицензии
1	ОС WINDOWS	Контракт № 62-64ЭА/2013 от 02.12.2013	неограниченно	бессрочно
2	Пакет офисных программ Microsoft Office В составе: ● Word ● Excel ● Power Point ● Outlook ● OneNote ● Access ● Publisher ● InfoPath	Контракт № 28-35ЭА/2020 от 26.05.2020	неограниченно	12 месяцев (ежегодное продление подписки с правом перехода на обновлённую версию продукта)

3.2. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий основной и дополнительной литературы.

Основная литература

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>.
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518917>.

Дополнительная литература

1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9.

3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения устного и письменного опроса, тестирования, демонстрации умений и навыков при выполнении практических работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий и ситуационных задач.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения и навыки, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:		
участвовать в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;	<p>Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.</p> <p>Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.</p> <p>Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</p> <p>Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.</p> <p>Уметь повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).</p> <p>Уметь выполнять упражнения: - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа; - подтягивание на перекладине (юноши); - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); - прыжки в длину с места; - бег 100 м; - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени); - тест Купера — 12-минутное передвижение.</p>	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
Знания:		
роль физической культуры в общекультурном, социальном	Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести	Собеседование

<p>и физическом развитии человека; здоровый образ жизни и накопление знаний о целенаправленном личностном совершенствовании двигательной активности; о возможности реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, о потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; как оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p>	<p>индивидуальные занятия двигательной активности.</p> <p>Знать системы дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.</p> <p>Знать элементы техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.</p>	
Владения:		
<p>средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования; должным уровнем физической подготовленности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; техническими и тактическими навыками в одном из видов спорта; техникой выполнения</p>	<p>Владеть навыками составления и проведения индивидуальных занятий двигательной активности.</p> <p>Владеть системами дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.</p> <p>Владеть техникой движений: релаксационных, беговых, прыжковых</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>

конкретного норматива, упражнения; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.		
--	--	--

4.1. Оценочные материалы для проведения текущей контроля успеваемости

4.1.1. Контрольные нормативы

ЮНОШИ				ДЕВУШКИ			
4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1. Челночный бег 3x10 м, сек							
6,9	7,6	7,9	>7,9	7,9	8,7	8,9	>8,9
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз за 1 минуту							
50	40	36	<36	44	36	33	<33
3. ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА, толчком двумя ногами, см							
230	210	195	<195	185	170	160	<160
4. СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ лежа на полу или подтягивание из виса на низкой (90 см) или высокой перекладине, кол-во раз							
42	31	27	<27	16	11	9	<9
Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз				Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см, кол-во раз			
14	11	9	<9	19	13	11	<11
5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)							
+13	+8	+6	<6	+16	+9	+7	<7

4.1.2. Вопросы для собеседования

Раздел 1.

- а. Комплекс ГТО в нашей стране впервые был введен?
- б. Из скольких ступеней состоял первый комплекс ГТО в нашей стране?
2. Когда была введена вторая ступень комплекса ГТО?
3. Для кого введена ступень «Будь готов к труду и обороне»?
4. Для кого введена специальная ступень комплекса ГТО «ВСК» (военно-спортивный комплекс)?
5. Когда и для кого введена ступень «ГЗР» (готов к защите Родины)?
6. В 1968 году введен комплекс «Готов к гражданской обороне», для какой категории граждан введен этот комплекс?
7. В каком году де-факто прекратил свое существование комплекс ГТО?
8. По чьей инициативе возрожден ВФСК ГТО и когда?
9. Современный комплекс ГТО сколько включает ступеней и сколько частей?
10. На что направлена нормативно-тестирующая часть ВФСК ГТО, на что направлена спортивная часть ВФСК ГТО?
11. На каких принципах построен комплекс ГТО?
12. Основными направлениями внедрения комплекса ГТО являются:
13. Структура каждой ступени комплекса ГТО включает в себя сколько блоков?
14. К обязательным тестам относятся:
15. К тестам по выбору относятся:
16. Кто такие послы ГТО? Что включает в себя фирменный стиль ГТО?
17. Что такое идентификационный номер и из скольких цифр он состоит? Что означают цифры идентификационного номера?
18. В течение какого срока действительная медицинская справка-допуск на выполнение норм ГТО?
19. В течении какого времени выполняются нормативы комплекса ГТО?

20. Для чего оформляется протокол тестирования, и кто его подписывает? Сколько лет хранятся данные о выполнении гражданами испытаний комплекса ГТО?
21. Какой период времени действует знак отличия ГТО?
22. Кем выпускается приказ о награждении граждан золотым знаком ГТО?
23. Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности тестирование начинается с наименее энергозатратных видов испытаний. Каких?
24. Наиболее эффективной порядок сдачи норм комплекса ГТО?
25. Как выполняется норматив «челночный бег»?
26. Как выполняется норматив «бег на 30, 60, 100 м»; как выполняется норматив «бег на 1; 1,5; 2; 3 км»?
27. Как выполняется норматив «смешанное передвижение», как выполняется норматив «кросс по пересеченной местности»?
28. Как выполняется норматив «прыжок в длину с места»?
29. Как выполняется норматив «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине», как выполняется норматив «подтягивание на высокой перекладине»?
30. Как выполняется норматив «рывок гири»?
31. Как выполняется норматив «сгибание и разгибание рук в упоре лежа»?
32. Как выполняется норматив «поднимание туловища из положения лежа на спине»?
33. Как выполняется норматив «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье»?
34. Как выполняется норматив «метание теннисного мяча в цель», как выполняется норматив «метание спортивного снаряда на дальность»?
35. Как выполняется норматив «плавание на 10, 15, 25, 50м»?
36. Как выполняется норматив «бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км»?
37. Как выполняется норматив «стрельба из пневматической винтовки»?
38. Как выполняется норматив «туристический поход с проверкой туристических навыков»?
39. Как выполняется норматив «скандинавская ходьба»?

Раздел 2.

1. Физкультурно-спортивные мероприятия – это.
2. Массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия – это.
3. Чем отличаются массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия от спортивных соревнований?
4. Рекламно-пропагандистские мероприятия – это.
5. Учебно-тренировочные мероприятия – это.
6. Предмет состязаний – это.
7. Судейство – это.
8. Спортсмены – это.
9. Классификация спортивных соревнований.
10. Классификация спортивных соревнований по целям их проведения:
11. Главные (основные) спортивные соревнования – это.
12. Отборочные спортивные соревнования – это.
13. Подводящие спортивные соревнования – это.
14. Квалификационные спортивные соревнования – это.
15. Подготовительные спортивные соревнования – это.
16. Что такое ЕВСК?
17. Перечислите комплексные соревнования.
18. Перечислите соревнования по отдельным видам спорта (дифференциация).
19. Чемпионаты, кубки, первенства – это (в соответствии с ЕВСК).
20. Кем разрабатываются правила военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта?
21. Кем разрабатываются правила национальных видов спорта?

22. Спорт высших достижений – это.
23. Что такое ЕКП (единый календарный план)? Из каких частей состоит ЕКП?
24. Где закреплён порядок организации и проведения крупнейших спортивных соревнований (Олимпийских игр)?
25. Что делает организация, организующая и проводящая соревнования – назовите порядок.
26. Для чего необходимы волонтеры?
27. Кто такие волонтеры?
28. Спортивные соревнования классифицируются с использованием ряда оснований. Каких?
29. Что такое сценарий спортивного соревнования? Что взято за основу сценария почти любого спортивного соревнования?
30. Системы (способы) проведения спортивных соревнований. Система непосредственного определения мест:
31. Круговая система. Система с выбыванием - это:
32. Что такое четвертьфиналом? Принцип. Что такое полуфиналом? Принцип. Что такое финал? Принцип.
33. Что в себя включает смешанная система соревнований?
34. Что такое блицтурниры?
35. Чем обуславливается выбор системы проведения соревнований?
36. Что включает в себя обеспечение безопасности проведения соревнований?
37. Что включается в понятие «этика спорта»? Профессиональная этика – это?
38. FAIR PLAY – как основа этичного поведения. Принципы Fair Play.
39. Профилактика нарушений спортивной этики.
40. ВАДА, ее цели и задачи.

4.1.2. Критерии оценки контрольных работ (выполнения контрольных нормативов)

Правильность выполнения контрольных нормативов

1. Челночный бег 3х10 метров

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- обучающийся начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега обучающийся помешал рядом бегущему;
- обучающийся не пересек линию во время разворота любой частью тела.

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Обучающийся выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться обучающимся в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Обучающийся принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела обучающегося. Обучающемуся предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу или подтягивание из виса на низкой (90 см) или высокой перекладине

ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 1 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

5. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)

ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Обучающийся подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 1 с ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

6. Подтягивание из виса на низкой перекладине (девушки)

ИП: хват сверху, обучающийся приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Под ноги подставляется опора, после чего обучающийся выпрямляет руки и занимает ИП.

Из ИП обучающийся подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых тест не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

7. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами стоя на гимнастической скамье

ИП: ноги выпрямлены в коленях, расстояние между стопами 10 – 15 сантиметров. Необходимо выполнить два предварительных наклона, при третьем нагнуться и задержаться в этом положении в течении двух секунд.

4.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме зачета, оценка по которому выставляется по результатам выполнения всех видов учебной работы, предусмотренных настоящей программой, при этом учитываются результаты текущего контроля успеваемости в течение семестра. По итогам промежуточной аттестации по дисциплине выставляется оценки «зачтено» или «не зачтено».

К промежуточной аттестации допускаются только обучающиеся, выполнившие все виды учебной работы, предусмотренные настоящей программой (устный опрос, сдача контрольных нормативов).

Шкала оценивания	Описание
Зачтено	Выполнены все виды учебной работы, предусмотренные учебным планом. Обучающийся демонстрирует соответствие знаний, в котором освещена основная, наиболее важная часть материала, но при этом может быть допущена одна значительная ошибка или неточность.
Не зачтено	Не выполнен один или более видов учебной работы, предусмотренных учебным планом. Обучающийся демонстрирует неполное соответствие знаний, умений, навыков, допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие знаний, умений, навыков по ряду показателей, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.