Ақмола облысы білім басқармасының
жанындағы «Бейіл колледжі, политехникалық колледжі»
мемлекеттік коммуналдық қазыналық кәсіпорны

Оқу - әдістемелік бірлестік отырысында
қаралды және мақұлданды
Рассмотрена и одобрена на заседании
учебно-методического совета
№ хаттама/ протокол № 5 от «25» 08 2020г.
Об төрайымы/Председатель МС

Бекітемін
директордың оқу жұмысы жөніндегі орынбасары
Утверждаю
Заместитель директора по учебной работе
от «25» 08 2020г
Л.Пультта

Оқу жұмыс бағдарламасы
Рабочая учебная программа

Пән /Дисциплина	**Физическая культура**
Мамандығы **Специальность**	1201000 «Автомобиль көлігіне техникалық қызмет көрсету, жөндеу пайдалану» «Техническое обслуживание, ремонт и эксплуатация автомобильного транспорта»
Біліктілігі **Квалификация**	1201072 «Автомобильдерді жөндеу жөніндегі слесарь» «Слесарь по ремонту автомобилей»
Оқу түрі **Форма обучения**	күндізгі очная
Базасында **На базе**	негізгі орта білім беру основного среднего образования
Жалпы сағат саны **Общее количество часов**	158
Әзірлеуші/ Разработчик	Скороход Сергей Андреевич
Қолы/ Подпись	

Содержание

№	Наименование	Страница
1.	Пояснительная записка	3
2	Тематический план учебной дисциплины	4
3	Результаты обучения и критерии оценки	6
4	Таблица уровней физической подготовленности обучающихся	10
5	Перечень литературы и средств обучения	24

1. Пояснительная записка

Типовая учебная программа разработана в соответствии с приказами Министра образования и науки Республики Казахстан от 31 октября 2018 года № 604 «Об утверждении государственных общеобязательных стандартов образования всех уровней образования» и от 8 ноября 2012 года № 500 «Об утверждении типовых учебных планов начального, основного среднего, общего среднего образования Республики Казахстан».

Список рекомендуемой литературы составлен на основе Приказа Министра образования и науки Республики Казахстан от 17 мая 2019 года № 217 "Об утверждении перечня учебников, учебно-методических комплексов, пособий и другой дополнительной литературы, в том числе на электронных носителях".

Физическая культура как учебная дисциплина по техническому и профессиональному образованию по обновленному содержанию способствует формированию личности, готовой к активной творческой самореализации в сфере общечеловеческой культуры.

Цель: повышение мотивации обучающихся к укреплению физического и психического здоровья с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, приобретение обучающимися спортивно-специфических двигательных навыков и развитие физических способностей.

Задачи:

1) укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; совершенствование технико-тактических действий в базовых видах спорта;

2) воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребностей в его укреплении и длительном сохранении,

3) освоение знаний об истории и современном развитии физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;

4) воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

5) формирование морально-волевых качеств.

Изучение предмета "Физическая культура" позволит обучающимся:

1) осознать важность и необходимость соблюдения правил личной гигиены; применять приобретенные предметные знания, умения и навыки в повседневной жизни;

2) узнать о влиянии физических упражнений на физическую и энергетическую системы человека;

3) развивать личные и морально-нравственные качества и осознавать необходимость честной игры и непрерывного саморазвития;

4) оценивать необходимость в улучшении двигательных компетенций в своем физическом развитии; оценивать значение занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленности.

Объем учебной нагрузки по учебному предмету "Физическая культура" составляет: 4 часа в неделю, 158 часов.

Основными формами организации педагогической системы физического воспитания для технического и профессионального образования являются: 1) уроки физической культуры; 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; 3) спортивные соревнования и праздники; 4) занятия в спортивных секциях и кружках; 5) самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние задания). Занятия являются основной формой организации учебной деятельности обучающихся в процессе развития физической культуры.

Распределение обучающихся, относящихся к специальной медицинской группе для занятий по учебному предмету "Физическая культура", производится на основании медицинского осмотра медицинским работником организации образования с обязательным предъявлением справок. Обучение в этих группах проводится по специальной профилактической программе в зависимости от вида заболевания.

Настоящая программа отражает содержание всех основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического и нравственного воспитания для технического и профессионального образования и позволяет последовательно решать эти задачи на протяжении всех лет обучения.

В процессе проведения занятий по физической культуре осуществляются межпредметные связи со следующими дисциплинами:

1) "Казахский язык", "Русский язык", "Английский язык": пополнение словарного запаса терминами из области физической культуры;

2) "Физика": использование знаний, полученных о понятиях "механическая работа", "сопротивление воздуха", "масса тела", "неравномерное и равномерное скольжение", "мощность";

3) "Алгебра и начала анализа", "Геометрия": измерение длины, высоты, скорости, расстояния, времени, расчет разбега при прыжках в длину и высоту;

4) "Биология": использование материала о негативном влиянии курения и алкоголя на организм, об обмене веществ;

5) "История Казахстана" "Всемирная история": история олимпийского движения; история возникновения казахских национальных видов спорта;

6) "География": знание сторон света, умение ориентироваться на местности по различным признакам, по карте;

7) "Начальная военная и технологическая подготовка": использование строевых упражнений; прохождение полос препятствий; обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях; воспитание патриотизма, любви к своей Родине.

При разработке данной рабочей учебной программы с учетом местных климатических условий и согласно материально-технического обеспечения дисциплины изамены футбол на футзал.(согласно ГОСО ТиПО (приложение №5 к приказу Министра образования от 31 октября 2018 года №604) главы 2 пункта 12).

При отсутствии возможности заниматься плаванием, конькобежным спортом, ганболом время, отведенное на реализацию программы по решению МО НВ и ТП, ФК и МСП используется в совершенствования навыков в спортивных играх, зимних видах спорта (лыжные гонки).

2. Тематический план учебной дисциплины

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Занятия	
			Теоретические	Практические
Раздел 1. Знания о физической культуре		4	4	-
1	Тема1. Техника безопасности на занятиях Физическая культура; Физическая культура человека		2	
2	Тема 2. История развития физкультуры и спорта в Казахстане		1	
3	Тема 3. Физическая культура и спорт в современном обществе		1	
Раздел 2. Средства физического воспитания				
Подраздел 1. Легкая атлетика		20	-	20
1	Тема 1. Техника безопасности. Низкий старт(30м)			2
2	Тема 2. Бег на короткие дистанции (60 м)			2
3	Тема 3 Высокий старт.			2
4	Тема 4. Бег на средние дистанции (800 м)			2
5	Тема 5. Бег на длинные дистанции (2000, 3000 м)			2
6	Тема 6. Техника финиширования			2
7	Тема 7. Техника прыжка в длину с места			2
8	Тема 8. Техника прыжка в длину с разбега			2
9	Тема 9. Метание гранаты (500,700 гр)			2
10	Тема 10. Техника эстафетного бега (4*100, 4*200 м)			2
Подраздел 2. Спортивные игры		70	-	70
1	Тема 1. Футзал. Техника безопасности. Основные правила игры			2
2	Тема 2. Футзал. Перемещение игроков по полю			2
3	Тема 3. Футзал. Владение мячом (обводка пяти игроков правой и левой ногой (расстояние 10 метров).			4
4	Тема 4. Футзал. Индивидуальные действия игроков в нападении и защита (удары по мячу ногой в ворота с расстояния 7 м).			2
5	Тема 5. Футзал. Индивидуальные действия игроков в нападении и защита (удары по мячу ногой в ворота с угла 45 гр).			2
6	Тема 6. Футзал. Техника-тактические действия игроков при стандартных положениях (набивание мяча одной ногой).			2
7	Тема 7. Футзал. Техника-тактические действия игроков при стандартных положениях.			2
8	Тема 8. Волейбол. Техника безопасности. Основные правила игры			2
9	Тема 9. Волейбол. Перемещение игроков			2
10	Тема 10. Волейбол. Стойка волейболиста			2
11	Тема 11. Волейбол. Передача мяча сверху			4
12	Тема 12 Волейбол. Передача мяча снизу			4
13	Тема 13. Волейбол. Подача мяча			2
14	Тема 14. Волейбол. Прием мяча с подачи			2
15	Тема 15. Волейбол. Атакующие действия			2
16	Тема 16. Волейбол. Игра в защите			2
17	Тема 17. Волейбол. Командные действия игроков в нападении и защита			2
18	Тема 18. Баскетбол. Техника безопасности. Правила игры			2
19	Тема 19. Баскетбол. Перемещение игроков на площадке			4
20	Тема 20. Баскетбол. Техника игры в нападении, ведение мяча и бросок в кольцо.			2
21	Тема 21. Баскетбол. Техника игры в защите			2
22	Тема 22. Баскетбол. Передачи мяча в движении, ведения мяча восьмеркой.			2
23	Тема 23. Баскетбол. Перехваты и выбивания мяча, ведение вокруг трех секундной зоны разной рукой и бросок по кольцу.			2
24	Тема 24. Баскетбол. Штрафной бросок			4
25	Тема 25. Баскетбол. Командные действия игроков в нападении и защита			2
26	Тема 26. Баскетбол. Командные действия игроков в нападении и защита			2
27	Тема 27. Настольный теннис. Техника безопасности. Правила игры			4

28	Тема 28. Настольный теннис. Стойка и передвижение			2
29	Тема 29. Настольный теннис. Подачи и приемы			2
Подраздел 3. Гимнастика		20	2	18
1	Тема 1. Техника безопасности. Виды гимнастики		2	
2	Тема 2. Строевые упражнения			2
3	Тема 3. Общеразвивающие упражнения. Дабл-датч			2
4	Тема 4. Прикладные упражнения.Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.			2
5	Тема 5. Акробатические упражнения. Акробатические связка из 4-х элементов.			2
6	Тема 6. Элементы техники подтягивании в висе на перекладине (ю), подтягивании в висе лежа прямые ноги в перед (д)			2
7	Тема 7. Элементы ППФП, сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (ю), сгибание -разгибание рук в упоре сидя сзади на скамейке.(д)			2
8	Тема 8. Элементы атлетической гимнастики. Сгибание-разгибание рук в упоре, ноги на скамейки (ю), сгибание-разгибание рук в упоре лежа на скамейки (д).			2
9	Тема 9. Элементы атлетической гимнастики, круговая тренировка.			2
10	Тема 10. Элементы ППФП, по специальностям.			2
Подраздел 4. Национальные виды спорта		14	-	14
1	Тема 1. Тогыз кумалак. Техника безопасности. Правила игры			2
2	Тема 2. Тоғыз кумалақ Технико-тактические действия нападения			2
3	Тема 3. Тогыз кумалак. Технико-тактические действия защиты			2
4	Тема 4. Асык ату. Техника безопасности. Правила игры			2
5	Тема 5. Асык ату.Технико-тактические действия нападения			2
6	Тема 6. Асык ату. Технико-тактические действия нападения			2
7	Тема 7. Асык ату. Технико-тактические действия защиты			2
Подраздел 5. Зимние виды спорта		24	2	22
1	Тема 1. Лыжный спорт. Техника безопасности. Техника попеременного хода.		2	
2	Тема 2. Техника перехода от одновременных ходов к переменным и обратно. Лыжные гонки 1 км.			4
3	Тема 3. Техника спусков и подъемов. Лыжные гонки 2 км.			2
4	Тема 4. Техника преодоления неровностей. Лыжные гонки 3км, (д) 5км,(ю).			2
5	Тема 5. Техника поворотов и торможения. Лыжные гонки 1 км.			4
6	Тема 6. Одновременный двухшажный коньковый ход Лыжные гонки 2 км.			2
7	Тема 7. Лыжный спорт. Полуконьковый ход			2
8	Тема 8. Лыжный спорт. Коньковый ход без отталкивания руками			2
9	Тема 9. Лыжный спорт. Попеременный коньковый ход Лыжные гонки 3км, (д) 5км,(ю).			2
10	Тема 10. Лыжный спорт. Одновременный одношажный коньковый ход			2
Подраздел 6. Президентские тесты		6	-	6
1	Тема 1. Президентское тестирование			2
2	Тема 2. Президентское тестирование			2
3	Тема 3. Президентское тестирование			2
Всего по дисциплине (по кредиту)		158	8	150

3. Результаты обучения и критерии оценки

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Результаты обучения	Критерии оценки
1	Знания о физической культуре	Техника безопасности на занятиях физической культуры. Физическая культура человека. История развития физкультуры и спорта в Казахстане. Физическая культура и спорт в современном обществе.	1. Знать технику безопасности на занятиях физической культуры и необходимость ведения здорового образа жизни.	1. Перечисляет правила техники безопасности на занятиях физической культуры; 2. Выполняет требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах, на стадионе и на спортивных площадках; 3. Объясняет необходимость ведения здорового образа жизни для улучшения физических качеств.
			2.Знать основы и принципы оказания первой доврачебной помощи.	1. Перечисляет основы и принципы оказания первой доврачебной (медицинской) помощи при различных травмах и несчастных случаях; 2. Определяет характерные признаки различных видов травм и кровотечений.
2	Легкая атлетика	Техника безопасности в легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Бег на средние дистанции. Высокий старт. Бег на длинные дистанции. Техника финиширования. Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега. Метание гранаты.	1. Знать правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры.	1. Объясняет правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры; 2. Выполняет требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе при занятиях легкой атлетикой; 3. Соблюдает гигиенические правила на занятиях физической культуры; 4. Оценивает эффективность выполнения физических упражнений.
			2. Выполнять общеразвивающие и специально-беговые упражнения.	1. Объясняет основы физиологии и профилактики травматизма; 2. Анализирует функциональное состояние собственного организма при выполнении физических упражнений с целью достижения оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; 3. Выполняет технико-тактические действия при выполнении специальных беговых упражнений; 4. Различает общеразвивающие и специальные беговые упражнения. 5. выполняет критерии оценивания физической подготовленности.
			3. Владеть технико-тактической подготовкой в беге на средние и дальние дистанции.	1. Различает фазы бега на короткие, средние и дальние дистанции; 2. Применяет технико-тактическую подготовку в беге на средние и дальние дистанции; 3. Выполняет подводящие упражнения для овладения техникой бега на средние и дальние дистанции; 4. Различает технику низкого и высокого старта. 5. выполняет нормативные требования
			4. Владеть техникой прыжка в длину с места и техникой прыжка в длину с разбега.	1. Различает фазы прыжка в длину с места и прыжка в длину с разбега; 2. Выполняет подводящие упражнения для овладения техникой прыжка в длину с места и техникой прыжка в длину с разбега;

				3. Использует технико-тактическую подготовку в прыжке в длину с места и в длину с разбега. 4. выполняет критерии оценивания физической подготовленности
			5. Владеть техникой метания гранаты и техникой эстафетного бега.	1. Определяет фазы метания гранатыи правило эстафетного бега; 2. Выполняет подводящие упражнения для овладения техникой метания гранаты и техникой эстафетного бега; 3. Выполняет элементы технико-тактической подготовки в метании гранаты и эстафетного бега. 4. выполняет критерии оценивания физической подготовленности
3.	Спортивные игры	Футзал. Техника безопасности. Основные правила игры. Перемещение игроков по полю. Владение мячом. Индивидуальные действия игроков в нападении и в защите. Волейбол. Техника безопасности. Основные правила игры. Перемещение игроков. Стойка волейболиста. Передача мяча сверху. Передача мяча снизу. Подача мяча. Прием мяча с подачи. Атакующие действия. Игра в защите. Баскетбол. Техника безопасности. Правила игры. Перемещение игроков на площадке. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Передача мяча в движении. Перехваты и выбивание мяча. Штрафной бросок. Настольный теннис. Техника безопасности. Правила игры. Стойка и передвижение. Подачи и приемы.	1. Знать правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры.	1. Объясняет правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры; 2. Выполняет требования техники безопасности по игровым видам спорта и правила поведения в спортивных залах; 3. Соблюдает гигиенические правила на занятиях спортивных игр.
			2. Знать правила игры по видам спорта (футзал, волейбол, баскетбол, и т.д, настольный теннис).	1. Перечисляет правила игры по видам спорта (футзал, волейбол, баскетбол, и т.д, настольный теннис); 2. Раскрывает историю и этапы развития спортивных игр; 3. Различает жесты судей в игровых видах спорта. 4. выполняет критерии оценивания физической подготовленности
			3. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в баскетбол.	1. Различает технические действия в баскетболе (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты); 2. Применяет различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; 3. Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в баскетболе; 4. Обьясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в баскетболе; 5. Выполняет технические и тактические действия по баскетболу (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты). 6. выполняет критерии оценивания физической подготовленности
			4. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол.	1. Различает технические действия в волейболе (передвижения, передачи, прием мяча, действия в защите и в нападения); 2. Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в волейболе; 3. Обьясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в волейболе; 4. Выполняет технические и тактические действия в волейболе (передвижения, передачи, прием мяча, действия в защите и в

				нападении). 5. выполняет критерии оценивания физической подготовленности
			5. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в футзал.	1. Различает технические действия в футзале (перемещение, владение мячом, удары по воротам действия в защите и в нападении); 2. Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими в футзале; 3. Обьясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в футзале; 4. Выполняет технические и тактические действия в футзале (перемещение, владение мячом, удары по воротам действия в защите и в нападении). 5. выполняет критерии оценивания физической подготовленности
			6. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в настольный теннис.	1. Различает технические действия в настольном теннисе (стойки и передвижение, подачи и приемы, действия в защите и в нападении); 2. Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в настольном теннисе; 3. Обьясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в настольном теннисе; 4. Выполняет технические и тактические действия в настольном теннисе (стойки и передвижение, подачи и приемы, действия в защите и в нападении). 5. выполняет критерии оценивания физической подготовленности
4.	Гимнастика	Техника безопасности в гимнастике. Виды гимнастики. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Прикладные упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Элементы производственной гимнастики. .	1. Знать технику безопасности по гимнастике на занятиях физической культуры.	1. Объясняет технику безопасности в гимнастике на занятиях физической культуры; 2. Выполняет требования техники безопасности в гимнастике, правила поведения в спортивных залах; 3. Соблюдает гигиенические правила на занятиях гимнастики.
			2. Выполнять базовые строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения в гимнастике.	1. Различает и выполняет элементы ритмической гимнастики, элементы производственной гимнастики, элементы атлетической гимнастики и элементы оздоровительной гимнастики; 2. Различает строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения; 3. Называет термины гимнастики. 4. выполняет критерии оценивания физической подготовленности
			3. Выполнять базовые упражнения на гимнастических снарядах.	1. Определяет уровни сложности выполняемых двигательных действий; 2. Применяет основные технико-тактические действия в процессе выполнения специально созданного комплекса упражнений; 3. Демонстрирует выполнение упражнений на гимнастических снарядах. 4. выполняет критерии оценивания физической подготовленности
5	Национальные виды спорта	Техника безопасности. Правила игры. Технико-тактические	1. Знать технику безопасности по национальным видам спорта на занятиях	1. Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры; 2. Выполняет требования техники

		действия нападения. Технико-тактические действия защиты. Асык ату. Правила игры. Технико-тактические действия нападения. Технико-тактические действия. Элементы национальных игр в подвижных играх.	физической культуры.	безопасности по национальным видам спорта и правила поведения в спортивных залах; 3. Соблюдает гигиенические правила во время проведения учебных игр.
			2. Знать правила игры в национальных видах спорта.	1. Объясняет правила игры в национальных видах спорта (тогыз кумалак, асык ату); 2. Раскрывает историю и этапы развития национальных видов спорта; 3. Объясняет ошибки в национальных видах спорта.
			3. Выполнять технико-тактические действия в национальных видах спорта.	1. Различает технико-тактические действия в игре тогыз кумалак; 2. Различает технико-тактические действия в игре асык ату; 3. Демонстрирует навыки игры в национальных видах спорта в игровых ситуациях на уроке. 4. выполняет критерии оценивания физической подготовленности
6	Зимние виды спорта	Лыжный спорт. Техника безопасности. Одновременный двухшажный коньковый ход. Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Попеременный коньковый ход. Одновременный одношажный коньковый ход.	1. Знать технику безопасности по лыжному спорту на занятиях физической культуры.	1. Объясняет правила техники безопасности по зимним видам спорта на занятиях физической культуры; 2. Выполняет требования техники безопасности по зимним видам спорта и правила поведения в спортивных залах и на улице; 3. Соблюдает гигиенические правила во время проведения занятий.
			2. Знать технику передвижения на лыжах.	1. Различает технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом; 2. Выполняет технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом; 3. Оценивает функциональное состояние организма и физическую работоспособность. 4. выполняет критерии оценивания физической подготовленности
7	Президентские тесты	Президентские тесты. Техника безопасности.	1. Знать технику безопасности по Президентским тестам.	1. Перечисляет правила техники безопасности каждого вида испытания; 2. Выполняет требования техники безопасности каждого вида испытания; 3. Соблюдает гигиенические правила во время сдачи Президентских тестов..
			2. Владеть специальными упражнениями для Президентских тестов.	1. Определяет функциональное состояние собственного организма при сдачи Президентских тестов, с целью достижения оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; 2. Выполняет подводящие упражнения для сдачи Президентских тестов; 3. Выполняет специальные упражнения для каждого вида испытания Президентских тестов.

			3. Владеть техникой каждого вида испытания по Президентским тестам.	1.Различает виды испытания; 2. Умеет правильно восстановиться после каждого вида испытания; 3. Различает технику зимних и летних видов испытания.

4. Таблица уровней физической подготовленности обучающихся

Приложение №1-1

Критерии оценивания по легкой атлетике физической подготовленности студентов.
(юноши) -1 курс

№ п/п	Виды испытаний	баллы										
		95-100	90-94	85-89	80-84	75-79	70-74	65-69	60-64	55-59	50-54	0-49
Критерии оценивания		A	A-	B+	B	B-	C+	C	C-	D+	D	F
1	Бег на 30 м (сек)	4.8	4.86	4.91	4.96	5.2	5.8	6.4	7.0	7.6	8.2	8.8
2	Бег на 60 м (сек)	9.2	9.3	9.4	9.5	9.6	9.7	9.8	10.,2	10.6	11.0	11.30
3	Бег на 100 м (сек)	14.2	14.3	14.4	14.5	14.6	14.8	15.0	15.2	15.3	15.4	15.5
4	Кросс на 3000 м (мин, сек.)	13.00	13.30	14.00	15.00	15.30	16.00	16.10	16.15	16.20	16.25	16.30
5	Прыжки в длину с места (см.)	220	215	210	200	195	190	188	187	186	185	180
6	Прыжки в длину с разбега (см.)	420	415	410	400	395	390	380	375	370	365	360
7	Метание гранаты 700/500 гр. (м)	33.0	32.50	32.0	31.50	30.0	29.50	29.0	28.50	28.00	27.50	25.00
8	Бег на 800 м (мин, сек)	3.00	3.10	3.15	3.20	3.25	3.30	3.35	3.40	3.42	3.43	3.45

Приложение №1-2

Критерии оценивания по легкой атлетике физической подготовленности студентов.
(юноши) -2 курс

№ п/п	Виды испытаний	баллы										
		95-100	90-94	85-89	80-84	75-79	70-74	65-69	60-64	55-59	50-54	0-49
Критерии оценивания		A	A-	B+	B	B-	C+	C	C-	D+	D	F
1	Бег на 30 м (сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Бег на 60 м (сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Бег на 100 м (сек)	14.0	14.1	14.2	14.3	14.4	14.5	15.0	15.1	15.2	15.3	15.5
4	Кросс на 3000 м (мин, сек.)	12.20	12.45	13.00	13.30	13.40	13.50	14.00	14.10	14.15	14.20	14.30
5	Прыжки в длину с места (см.)	235	233	230	225	220	218	215	210	205	200	195

6	Прыжки в длину с разбега (см.)	460	455	450	440	435	430	425	420	415	410	400
7	Метание гранаты 700/500 гр. (м)	40.0	37.0	36.0	35.0	34.50	33.0	32.50	32.0	31.50	31.00	30.50
8	Бег на 800 м (мин, сек)	2.55	3.00	3.10	3.15	3.20	3.25	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50

Приложение №1-3

Критерии оценивания по легкой атлетике физической подготовленности студентов.
(юноши) -3 курс

№ п/п	Виды испытаний	баллы										
		95-100	90-94	85-89	80-84	75-79	70-74	65-69	60-64	55-59	50-54	0-49
Критерии оценивания		A	A-	B+	B	B-	C+	C	C-	D+	D	F
1	Бег на 30 м (сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Бег на 60 м (сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Бег на 100 м (сек)	13.8	13.85	13.9	14.0	14.1	14.2	14.3	14.5	15.00	15.1	15.2
4	Кросс на 3000 м (мин, сек.)	12.00	12.30	12.45	13.00	13.10	13.20	13.30	14.00	14.10	14.15	14.20
5	Прыжки в длину с места (см.)	245	240	238	235	230	228	225	220	215	210	200
6	Прыжки в длину с разбега (см.)	480	475	470	460	455	450	440	435	430	425	420
7	Метание гранаты 700/500 гр. (м)	42.0	40.0	39.0	38.0	37.0	36.0	35.0	34.0	33.50	33.00	32.50
8	Бег на 800 м (мин, сек)	2.55	3.00	3.10	3.15	3.20	3.25	3.30	3.35	3.38	3.39	3.40

Приложение №1-4

Критерии оценивания по легкой атлетике физической подготовленности студентов.
(девушки) - 1 курс

№ п/п	Виды испытаний	баллы										
		95-100	90-94	85-89	80-84	75-79	70-74	65-69	60-64	55-59	50-54	0-49
Критерии оценивания		A	A-	B+	B	B-	C+	C	C-	D+	D	F
1	Бег на 30 м (сек)	5.2	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8	6.0	6.1	6.2	6.3	6.4
2	Бег на 60 м (сек)	10.2	10.4	10.5	10.6	10.7	10.8	11.0	11.1	11.2	11.3	11.4
3	Бег на 100 м (сек)	17.0	17.1	17.3	17.5	17.7	18.2	18.5	18.6	18.7	18.8	18.9
4	Кросс на 3000 м	10.30	10.40	11.20	11.40	12.00	12.20	12.40	12.45	12.50	12.55	13.00

	(мин, сек.)											
5	Прыжки в длину с места (см.)	180	175	170	160	155	152	150	145	140	135	130
6	Прыжки в длину с разбега (см.)	330	328	325	320	318	315	310	305	300	295	290
7	Метание гранаты 700/500 гр. (м)	23.00	22.50	22.00	21.00	20.50	20.00	19.00	18.50	18.00	17.50	17.00
8	Бег на 800 м (мин, сек)	3.40	3.45	3.47	3.50	3.55	3.57	4.00	4.05	4.10	4.15	4.20

Приложение №1-5

Критерии оценивания по легкой атлетике физической подготовленности студентов.
(девушки) - 2 курс

№ п/п	Виды испытаний	баллы										
		95-100	90-94	85-89	80-84	75-79	70-74	65-69	60-64	55-59	50-54	0-49
Критерии оценивания		A	A-	B+	B	B-	C+	C	C-	D+	D	F
1	Бег на 30 м (сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Бег на 60 м (сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Бег на 100 м (сек)	16.0	16.2	16.5	17.0	17.2	17.5	18.0	18.1	18.2	18.3	18.4
4	Кросс на 3000 м (мин, сек.)	10.20	10.30	10.40	11.30	11.10	11.20	12.30	12.35	12.40	12.45	12.50
5	Прыжки в длину с места (см.)	190	185	175	170	165	160	155	150	145	140	135
6	Прыжки в длину с разбега (см.)	350	348	345	340	338	335	330	325	320	315	310
7	Метание гранаты 700/500 гр. (м)	24.00	23.80	23.50	23.00	22.80	22.50	22.00	21.50	21.00	20.50	20.00
8	Бег на 800 м (мин, сек)	3.30	3.35	3.37	3.40	3.45	3.47	3.50	3.55	4.00	4.05	4.10

Приложение №1-6

Критерии оценивания по легкой атлетике физической подготовленности студентов.
(девушки) - 3 курс

№ п/п	Виды испытаний	баллы										
		95-100	90-94	85-89	80-84	75-79	70-74	65-69	60-64	55-59	50-54	0-49
Критерии оценивания		A	A-	B+	B	B-	C+	C	C-	D+	D	F
1	Бег на 30 м (сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Бег на 60 м (сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Бег на 100	15.8	15.7	15.9	16.0	16.1	16.3	16.4	16.5	16.6	16.7	16.8

	м (сек)											
4	Кросс на 3000 м (мин, сек.)	10.10	10.40	11.00	11.20	11.40	12.00	12.20	12.25	12.30	12.35	12.40
5	Прыжки в длину с места (см.)	190	185	180	175	173	170	165	160	155	150	145
6	Прыжки в длину с разбега (см.)	360	358	355	350	348	345	340	335	330	325	320
7	Метание гранаты 700/500 гр. (м)	24.50	24.30	24.00	23.50	23.30	23.00	22.50	22.00	21.50	21.00	20.50
8	Бег на 800 м (мин, сек)	3.20	3.25	3.27	3.30	3.35	3.37	3.40	3.45	3.50	3.55	4.00

Приложение №2-2

Критерии оценивания по гимнастике физической подготовленности студентов.
(девушки, юноши) - 2 курс

№ п/п	Виды испытаний	баллы										
		95-100	90-94	85-89	80-84	75-79	70-74	65-69	60-64	55-59	50-54	0-49
Критерии оценивания		A	A-	B+	B	B-	C+	C	C-	D+	D	F
1	«Дабл-датч» прыжки через скакалку на 2-х ногах за 1 мин.	110	100	95	90	87	85	80	75	70	65	60
2	Сгибание-разгибание рук в упоре, ноги на скамейки. (раз, ю)	35	34	32	30	29	27	25	24	2 3	22	21
3	Сгибание - разгибание рук в упоре сидя сзади на скамейке. (раз, д)	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз/мин)	35	34	32	30	29	27	25	24	23	22	21
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на скамейки. (раз, д)	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
6	Подтягивании в висе на перекладине (раз, ю)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
7	Подтягивании в висе лежа прямые ноги в перед (раз, д)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
8	Сгибание-разгибание рук в упоре на	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8

	брусьях. (раз, ю)											

Приложение №2-3

Критерии оценивания по гимнастике физической подготовленности студентов.

(девушки, юноши) - 3 курс

№ п/п	Виды испытаний	баллы										
		95-100	90-94	85-89	80-84	75-79	70-74	65-69	60-64	55-59	50-54	0-49
Критерии оценивания		A	A-	B+	B	B-	C+	C	C-	D+	D	F
1	«Дабл-датч» прыжки через скакалку на 2-х ногах за 1 мин.	120	115	110	100	97	95	90	85	80	75	70
2	Сгибание-разгибание рук в упоре, ноги на скамейки. (раз, ю)	40	39	37	35	34	32	30	28	26	24	22
3	Сгибание - разгибание рук в упоре сидя сзади на скамейке. (раз, д)	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз/мин)	45	44	42	40	39	37	35	34	33	32	31
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на скамейки. (раз, д)	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
6	Подтягивании в висе на перекладине (раз, ю)	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
7	Подтягивании в висе лежа прямые ноги в перед (раз, д)	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
8	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях. (раз, ю)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10

Приложение № 3-1

Критерии оценивания по баскетболу физической подготовленности студентов.

(девушки, юноши) - 1 курс

№ п/п	Виды испытаний	баллы										
		95-100	90-94	85-89	80-84	75-79	70-74	65-69	60-64	55-59	50-54	0-49
Критерии оценивания		A	A-	B+	B	B-	C+	C	C-	D+	D	F
1	Штрафные броски баскетбольного меча в кольцо / из 10 попыток, раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	-
2	Ведение мяча и	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	-

	бросок в кольцо/из 10 попыток, количество попаданий											
3	Ведения мяча восьмеркой на время (сек) (юноши)	27,0	27.6	28.1	28.6	29.1	29.6	30.1	30.6	40.1	40.6	50.1
4	Ведения мяча восьмеркой на время (сек) (девушки)	30.0	30.6	40.1	40.6	50.1	50.6	1.10.00	2.0.00	2.10.0	2.20.00	2.25.0
5	Ведение вокруг трех секундной зоны разной рукой и бросок по кольцу в (сек) (юноши)	14.0	14.6	15.1	15.6	16.1	16.6	17.1	17.6	18.1	18.6	19.1
6	Ведение вокруг трех секундной зоны разной рукой и бросок по кольцу в (сек) (девушки)	16.0	16.6	17.1	17.6	18.1	18.6	19.1	19.6	20.1	20.6	30.1

Приложение № 3-2

Критерии оценивания по баскетболу физической подготовленности студентов.
(девушки, юноши) - 2 курс

№ п/п	Виды испытаний	баллы										
		95-100	90-94	85-89	80-84	75-79	70-74	65-69	60-64	55-59	50-54	0-49
Критерии оценивания		A	A-	B+	B	B-	C+	C	C-	D+	D	F
1	Штрафные броски баскетбольного меча в кольцо / из 10 попыток, раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	-
2	Ведение мяча и бросок в кольцо/из 10 попыток, количество попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	-
3	Ведения мяча восьмеркой на время (сек) (юноши)	26.9	27.5	28.0	28.5	29.0	29.5	30.0	30.5	40.0	40.5	50.0
4	Ведения мяча восьмеркой на время (сек) (девушки)	29.0	30.5	40.0	40.5	50.0	50.5	1.0.00	1.50.00	2.0.00	2.10.00	2.20.00
5	Ведение вокруг трех секундной зоны разной рукой и бросок по кольцу в (сек) (юноши)	13.9	14.5	15.0	15.5	16.0	16.5	17.0	17.5	18.0	18.5	19.0
6	Ведение вокруг трех секундной зоны разной рукой и бросок по кольцу в (сек) (девушки)	15.0	16.5	17.0	17.5	18.0	18.5	19.0	19.5	20.0	20.5	30.0

Приложение № 3-3

Критерии оценивания по баскетболу физической подготовленности студентов.
(девушки, юноши) - 3 курс

№ п/п	Виды испытаний	баллы										
		95-100	90-94	85-89	80-84	75-79	70-74	65-69	60-64	55-59	50-54	0-49
Критерии оценивания		A	A-	B+	B	B-	C+	C	C-	D+	D	F
1	Штрафные броски баскетбольного меча в кольцо / из 10 попыток, раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	-
2	Ведение мяча и бросок в кольцо/из 10 попыток, количество попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	-
3	Ведения мяча восьмеркой на время (сек) (юноши)	26.8	27.4	27.59	28.4	28.59	29.4	29.59	30.04	39.59	40.04	49.59
4	Ведения мяча восьмеркой на время (сек) (девушки)	28.55	30.0	39.5	40.0	49.55	50.0	59.0.0	1.45.00	1.55.0	2.05.00	2.15.00
5	Ведение вокруг трех секундной зоны разной рукой и бросок по кольцу в (сек) (юноши)	13.4	14.0	14.55	15.0	15.55	16.0	16.55	17.0	17.55	18.0	18.55
6	Ведение вокруг трех секундной зоны разной рукой и бросок по кольцу в (сек) (девушки)	14.55	16.0	16.55	17.0	17.55	18.00	18.55	19.0	19.55	20.0	29.55

Приложение №4-1

Критерии оценивания по волейболу физической подготовленности студентов.
(девушки, юноши) - 1 курс

№ п/п	Виды испытаний	баллы										
		95-100	90-94	85-89	80-84	75-79	70-74	65-69	60-64	55-59	50-54	0-49
Критерии оценивания		A	A-	B+	B	B-	C+	C	C-	D+	D	F
1	Передача волейбольного мяча над собой сверху (кол-во раз)	15	13	12	10	9	8	7	6	5	4	3
2	Передача волейбольного мяча над собой снизу (кол-во раз)	15	13	12	10	9	8	7	6	5	4	3
3	Подача волейбольного мяча через сетку из 10 подач.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
4	Прыжки вверх с элементами	20	18	17	15	13	12	10	9	8	7	6

	блока над сеткой (кол-во раз за 30 сек)											
5	Челночный бег 4*9 м (в сек) ю	9.2	9.32	9.40	9.5	9.6	9.7	9.8	10.0	10.08	10.2	10.3
6	Челночный бег 4*9 м (в сек) д	9,6	9,74	9,80	9,90	10,00	10,10	10,20	10,30	10,40	10,50	11,00
7	Атакующий удар через сетку. 10 попыток /раз/ Юноши Девушки	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	-

Приложение №4-2

Критерии оценивания по волейболу физической подготовленности студентов.

(девушки, юноши) - 2 курс

№ п/п	Виды испытаний	баллы										
		95-100	90-94	85-89	80-84	75-79	70-74	65-69	60-64	55-59	50-54	0-49
Критерии оценивания		A	A-	B+	B	B-	C+	C	C-	D+	D	F
1	Передача волейбольного мяча над собой сверху (кол-во раз)	20	18	17	15	14	13	10	9	8	7	6
2	Передача волейбольного мяча над собой снизу (кол-во раз)	20	18	17	15	14	13	10	9	8	7	6
3	Подача волейбольного мяча через сетку из 10 подач.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
4	Прыжки вверх с элементами блока над сеткой (кол-во раз за 30 сек)	35	33	32	30	28	27	25	24	23	22	21
5	Челночный бег 4*9 м (в сек) ю	9.1	9.22	9.32	9.42	9.52	9.62	9.72	9.82	10.04	11,14	11,24
6	Челночный бег 4*9 м (в сек) д	9,5	9,64	9,74	9,84	9,94	10,02	10,12	10,22	10,32	10,42	10,52
7	Атакующий удар через сетку. 10 попыток /раз/ Юноши Девушки	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	-

Приложение №4-3

Критерии оценивания по волейболу физической подготовленности студентов.

(девушки, юноши) - 3 курс

№ п/п	Виды испытаний	баллы										
		95-100	90-94	85-89	80-84	75-79	70-74	65-69	60-64	55-59	50-54	0-49
Критерии оценивания		A	A-	B+	B	B-	C+	C	C-	D+	D	F
1	Передача волейбольного мяча над собой сверху (кол-во раз)	30	25	24	20	19	17	15	14	13	12	11

2	Передача волейбольного мяча над собой снизу (кол-во раз)	30	25	24	20	19	17	15	14	13	12	11
3	Подача волейбольного мяча через сетку из 10 подач.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
4	Прыжки вверх с элементами блока над сеткой (кол-во раз за 30 сек)	50	46	45	40	38	37	35	34	33	32	31
5	Челночный бег 4*9 м (в сек) ю	9,0	9,12	9,22	9,40	9,42	9,54	9,64	9,74	9,84	10,04	10,14
6	Челночный бег 4*9 м (в сек) д	9,4	9,52	9,62	9,72	9,82	9,90	10,00	10,10	10,20	10,32	10,42
7	Атакующий удар через сетку. 10 попыток /раз/ Юноши Девушки	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	-

Приложение №5-1

Критерии оценивания по футзалу физической подготовленности студентов.
(девушки, юноши) - 1 курс

№ п/п	Виды испытаний	баллы										
		95-100	90-94	85-89	80-84	75-79	70-74	65-69	60-64	55-59	50-54	0-49
Критерии оценивания		A	A-	B+	B	B-	C+	C	C-	D+	D	F
1	Удары по мячу ногой в ворота с расстояния 7 м метров (10 ударов)	10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1
2	Удары по мячу ногой в ворота с угла 45 гр с 7 метров (из 10 ударов)	10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1
3	Обводка пяти игроков правой и левой ногой (расстояние 10 метров, (секунд) (юноши)	7,0	8.2	9,2	10,2	11,2	12,2	13,2	14,2	15,2	16,2	17,2
4	Обводка пяти игроков правой и левой ногой (расстояние 10 метров, (секунд) (девушки)	8,0	9,0	10,2	11,2	12,2	13,2	14,2	15,2	16,2	17,2	18,2
5	Набивание мяча одной ногой (жонглирование) (раз) (юноши)	22	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
6	Набивание мяча одной ногой (	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

	жонглирование) (раз) (юноши)											

Приложение №5-2

Критерии оценивания по футзалу физической подготовленности студентов.
(девушки, юноши) - 2 курс

№ п/п	Виды испытаний	баллы										
		95-100	90-94	85-89	80-84	75-79	70-74	65-69	60-64	55-59	50-54	0-49
Критерии оценивания		A	A-	B+	B	B-	C+	C	C-	D+	D	F
1	Удары по мячу ногой в ворота с расстояния 7 м метров (10 ударов)	10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1
2	Удары по мячу ногой в ворота с угла 45 гр с 7 метров (из 10 ударов)	10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1
3	Обводка пяти игроков правой и левой ногой (расстояние 10 метров, (секунд) (юноши)	6,0	7,2	8,2	9,2	10,2	11,2	12,2	13,2	14,2	15,2	16,2
4	Обводка пяти игроков правой и левой ногой (расстояние 10 метров, (секунд) (девушки)	7,0	8,0	9,2	10,2	11,2	12,2	13,2	14,2	15,2	16,2	17,2
5	Набивание мяча одной ногой (жонглирование) (раз) (юноши)	22	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
6	Набивание мяча одной ногой (жонглирование) (раз) (юноши)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2

Приложение №5-3

Критерии оценивания по футзалу физической подготовленности студентов.
(девушки, юноши) - 3 курс

№ п/п	Виды испытаний	баллы										
		95-100	90-94	85-89	80-84	75-79	70-74	65-69	60-64	55-59	50-54	0-49
Критерии оценивания		A	A-	B+	B	B-	C+	C	C-	D+	D	F
1	Удары по мячу ногой в ворота с расстояния 7 м метров (10 ударов)	10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1
2	Удары по мячу ногой в ворота с угла 45 гр с 7 метров (из 10 ударов)	10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1

3	Обводка пяти игроков правой и левой ногой (расстояние 10 метров, (секунд) (юноши)	6,0	7,2	8,2	9,2	10,2	11,2	12,2	13,2	14,2	15,2	16,2
4	Обводка пяти игроков правой и левой ногой (расстояние 10 метров, (секунд) (девушки)	7,0	8,0	9,2	10,2	11,2	12,2	13,2	14,2	15,2	16,2	17,2
5	Набивание мяча одной ногой (жонглирование) (раз) (юноши)	22	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
6	Набивание мяча одной ногой (жонглирование) (раз) (девушки)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2

Приложение №6-1

Критерии оценивания по Лыжным гонкам физической подготовленности студентов.
(девушки, юноши) - 1 курс

№ п/п	Виды испытаний	баллы										
		95-100	90-94	85-89	80-84	75-79	70-74	65-69	60-64	55-59	50-54	0-49
Критерии оценивания		A	A-	B+	B	B-	C+	C	C-	D+	D	F
1	Лыжные гонки 1 км (мин.сек) юноши	4,40	5,10	5.35	6.00	6.25	6.50	7.15	7.40	8.05	8.30	8.55
2	Лыжные гонки 1 км (мин.сек) девушки	5.45	6.15	6.40	7.05	7.30	7.55	8.20	8.40	9.10	9.35	10.00
3	Лыжные гонки 2 км (мин.сек) юноши	10.20	10.50	11.15	11.40	12.05	12.30	12.55	13.25	13.50	14.15	14.40
4	Лыжные гонки 2 км (мин.сек) девушки	12.00	12.30	12.55	13.20	13.45	14.10	14.35	15.00	15.25	15.50	16.15
5	Лыжные гонки 3км (мин.сек) юноши	14.30	15.00	15.25	15.50	16.15	16.40	17.05	17.30	17.55	18.25	18.50
6	Лыжные гонки 3 км (мин.сек) девушки	18.00	18.30	18.55	19.25	19.50	20.15	20.40	21.05	21.30	21.55	22.20
7	Лыжные гонки 5км (мин.сек) юноши	25.00	25.30	25.55	26.20	26.45	27.10	27.35	28.00	28.25	28.50	29.15

Приложение №6-2

Критерии оценивания по Лыжным гонкам физической подготовленности студентов.
(девушки, юноши) - 2 курс

№ п/п	Виды испытаний	баллы										
		95-100	90-94	85-89	80-84	75-79	70-74	65-69	60-64	55-59	50-54	0-49
Критерии оценивания		A	A-	B+	B	B-	C+	C	C-	D+	D	F
1	Лыжные гонки 1 км (мин.сек) юноши	4.30	5.00	5.25	5.50	6.15	6.40	7.05	7.30	7.55	8.20	8.45
2	Лыжные гонки 1 км (мин.сек) девушки	5.40	6.10	6.35	7.00	7.25	7.50	8.15	8.35	9.05	9.30	9.55
3	Лыжные гонки 2 км (мин.сек) юноши	10.10	10.40	11.05	11.30	11.55	12.10	12.45	13.15	13.40	14.05	14.30
4	Лыжные гонки 2 км (мин.сек) девушки	11.50	12.20	12.45	13.10	13.35	14.00	14.25	14.50	15.15	15.40	16.05
5	Лыжные гонки 3км (мин.сек) юноши	14.20	14.50	15.15	15.40	16.05	16.30	16.55	17.20	17.45	18.15	18.40
6	Лыжные гонки 3 км (мин.сек) девушки	17.50	18.20	18.45	19.15	19.40	20.05	20.30	20.55	21.20	21.45	22.10
7	Лыжные гонки 5км (мин.сек) юноши	24.50	25.20	25.45	26.10	26.35	27.00	27.15	27.50	28.15	28.40	29.05

Приложение №6-3

Критерии оценивания по Лыжным гонкам физической подготовленности студентов. (девушки, юноши) - 3 курс

№ п/п	Виды испытаний	баллы										
		95-100	90-94	85-89	80-84	75-79	70-74	65-69	60-64	55-59	50-54	0-49
Критерии оценивания		A	A-	B+	B	B-	C+	C	C-	D+	D	F
1	Лыжные гонки 1 км (мин.сек) юноши	4.20	4.90	5.15	5.40	6.05	6.30	6.55	7.20	7.45	8.10	8.35
2	Лыжные гонки 1 км (мин.сек) девушки	5.35	6.05	6.30	6.55	7.20	7.45	8.10	8.30	9.00	9.25	9.50
3	Лыжные гонки 2 км (мин.сек) юноши	10.00	10.30	10.55	11.20	11.45	12.00	12.35	13.05	13.30	13.55	14.20
4	Лыжные гонки 2 км (мин.сек) девушки	11.45	12.15	12.40	13.05	13.30	13.55	14.20	14.45	15.10	15.35	16.00
5	Лыжные гонки 3км (мин.сек) юноши	14.15	14.45	15.10	15.35	16.00	16.25	16.50	17.15	17.40	18.10	18.35
6	Лыжные	17.45	18.15	18.40	19.10	19.35	20.00	20.25	20.50	21.15	21.40	22.05

	гонки 3 км (мин.сек) девушки											
7	Лыжные гонки 5км (мин.сек) юноши	24.45	25.15	25.40	26.05	26.30	26.55	27.10	27.45	28.10	28.35	29.00

Приложение №7-1

Критерии оценивания по настольному теннису физической подготовленности студентов.
(девушки, юноши) - 2 курс

№ п/п	Виды испытаний	баллы										
		95-100	90-94	85-89	80-84	75-79	70-74	65-69	60-64	55-59	50-54	0-49
Критерии оценивания		A	A-	B+	B	B-	C+	C	C-	D+	D	F
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки (кол-во, раз) (ю)	100	94	89	84	79	74	69	64	59	54	49
2	Набивание мяча ладонной стороной ракетки (кол-во, раз) (д)	100	94	89	84	79	74	69	64	59	54	49
3	Набивание мяча тыльной стороной ракетки (кол-во, раз) (ю)	100	94	89	84	79	74	69	64	59	54	49
4	Набивание мяча тыльной стороной ракетки (кол-во, раз) (д)	100	94	89	84	79	74	69	64	59	54	49
5	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки (кол-во, раз) (ю)	100	94	89	84	79	74	69	64	59	54	49
6	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки (кол-во, раз) (д)	100	94	89	84	79	74	69	64	59	54	49

Приложение №7-2

Критерии оценивания по настольному теннису физической подготовленности студентов.
(девушки, юноши) - 3 курс

№ п/п	Виды испытаний	баллы										
		95-100	90-94	85-89	80-84	75-79	70-74	65-69	60-64	55-59	50-54	0-49
Критерии оценивания		A	A-	B+	B	B-	C+	C	C-	D+	D	F
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки (кол-во, раз) (ю)	120	114	109	104	98	93	88	83	78	73	68
2	Набивание мяча	120	114	109	104	98	93	88	83	78	73	68

	ладонной стороной ракетки (кол-во, раз) (д)											
3	Набивание мяча тыльной стороной ракетки (кол-во, раз) (ю)	120	114	109	104	98	93	88	83	78	73	68
4	Набивание мяча тыльной стороной ракетки (кол-во, раз) (д)	120	114	109	104	98	93	88	83	78	73	68
5	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки (кол-во, раз) (ю)	120	114	109	104	98	93	88	83	78	73	68
6	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки (кол-во, раз) (д)	120	114	109	104	98	93	88	83	78	73	68

Приложение №8-1

Критерии оценивания по Асық атү физической подготовленности студентов.

(юноши) - 1 курс

№ п/п	Виды испытаний	баллы										
		95-100	90-94	85-89	80-84	75-79	70-74	65-69	60-64	55-59	50-54	0-49
Критерии оценивания		A	A-	B+	B	B-	C+	C	C-	D+	D	F
1	Выбивание 10 альчиков из игрового поля, на расстояния 5 м, за 5 мин (кол-во альчиков)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	-

(юноши) - 2 курс

№ п/п	Виды испытаний	баллы										
		95-100	90-94	85-89	80-84	75-79	70-74	65-69	60-64	55-59	50-54	0-49
Критерии оценивания		A	A-	B+	B	B-	C+	C	C-	D+	D	F
1	Выбивание 10 альчиков из игрового поля, на расстояния 5 м, за 3 мин (кол-во альчиков)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	-

(юноши) - 3 курс

№ п/п	Виды испытаний	баллы										
		95-100	90-94	85-89	80-84	75-79	70-74	65-69	60-64	55-59	50-54	0-49

Критерии оценивания		A	A-	B+	B	B-	C+	C	C-	D+	D	F
1	Выбивание 10 альчиков из игрового поля, на расстояния 5 м, за 2 мин (кол-во альчиков)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	-

Приложение №8-2

Критерии оценивания по Бес асықтан физической подготовленности студентов.

(девушки) - 1 курс

№ п/п	Виды испытаний	баллы										
		95-100	90-94	85-89	80-84	75-79	70-74	65-69	60-64	55-59	50-54	0-49
Критерии оценивания		A	A-	B+	B	B-	C+	C	C-	D+	D	F
1	Прохождение 12 туров за 10 мин	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2

(девушки) - 2 курс

№ п/п	Виды испытаний	баллы										
		95-100	90-94	85-89	80-84	75-79	70-74	65-69	60-64	55-59	50-54	0-49
Критерии оценивания		A	A-	B+	B	B-	C+	C	C-	D+	D	F
1	Прохождение 12 туров за 7 мин	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2

(девушки) - 3 курс

№ п/п	Виды испытаний	баллы										
		95-100	90-94	85-89	80-84	75-79	70-74	65-69	60-64	55-59	50-54	0-49
Критерии оценивания		A	A-	B+	B	B-	C+	C	C-	D+	D	F
1	Прохождение 12 туров за 5 мин	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2

5. Перечень литературы и средств обучения

1. К. Жахин, Е. Юркова Физическая культура. Методическое пособие. Часть 1, 2 Алматыкітап 2016 г.
2. М. Адамбеков, М. Тұяқбаева, Е. Уанбаев Жалпы білім беретін мектептерде дене тәрбиесі сабағын жүргізу әдістемесі. Әдістемелік ұсыныстар Дене тәрбиесі Ұлттық ғылыми-практикалық орталығы
3. У. Марчибаева, Д. Токтарбаев, Е. Стоцкая, С. Сыздыкова, Р. Сидорова, Н. Моисеева, Л. Тунгышмуратова. Адаптивная физическая культура и спорт. Учебное пособие. Нур-Султан 2019 г.

Средства обучения
1. Комплект для занятий по общей физической подготовке.
2. Комплект для занятий гимнастикой.
3. Комплект для занятий легкой атлетикой.
4. Комплект для занятий спортивными играми.
5. Комплект для занятий национальныи видами спорта

Контактная информация преподавателя	тел.: 87024725355
Скороход Сергей Андреевич	e-mail:sergey_skorohod70@mail.ru