

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КУЗБАССА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУЗБАССКОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОУДБ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

49.02.01 Физическая культура

Ленинск-Кузнецкий
2022

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КУЗБАССА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУЗБАССКОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

УТВЕРЖДАЮ
директор ГПОУ
«Кузбасское УОР»
Н.В. Сизикова
«30» июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОУДБ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

49.02.01 Физическая культура

Период освоения:
1,2 семестры

Принята педагогическим советом
ГПОУ «Кузбасское УОР»
Протокол от «30» июня_2022 г. №10

Ленинск-Кузнецкий
2022

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДБ.06 «Физическая культура» разработана

- на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования с учетом программ, включенных в ее структуру, разработанной в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, в том числе учебного плана программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01. Физическая культура ГПОУ «Кузбасское УОР»,

- с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования; примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «ФИРО», в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21.07.2015),

- учебной программы Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Лях. 10-11 классы [Текст]: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - 2-е изд. – М.: Просвещение, 2016.

Составители:

Чибранова Наталья Владимировна, преподаватель высшей квалификационной категории.

Рабочая программа учебной дисциплины рекомендована цикловой методической комиссией преподавателей дисциплин общеобразовательного и общепрофессионального циклов (протокол от «30» июня 2022 г. № 7)
Председатель цикловой методической комиссии / Хыдырова Е.А.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе/ Смаль О.Ю.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
1.1.	Область применения программы	4
1.2.	Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
1.3.	Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины	4
1.4.	Перечень формируемых компетенций	8
1.5.	Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины	9
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	9
2.1.	Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	9
2.2.	Тематический план и содержание учебной дисциплины	10
3.	Условия реализации программы учебной дисциплины	22
3.1.	Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	22
3.2.	Информационное обеспечение обучения	22
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	23
5.	Содержание фонда оценочных средств	24

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУДБ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУДБ.06 «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональном образовательном учреждении и является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура ГПОУ «Кузбасское УОР».

Рабочая программа разработана в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой специальности СПО 49.02.01. Физическая культура (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 года № 06-259).

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена для очной формы обучения в ГПОУ «Кузбасское УОР».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к базовым дисциплинам общеобразовательного цикла учебного плана. В соответствии с учебным планом на изучение дисциплины отводится 117 аудиторных часов.

Срок обучения	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
3 года 10 месяцев	Первый курс, первый семестр - 51 час	
	Первый курс, второй семестр - 66 часов	Дифференцированный зачет
Всего часов	117 часов	

1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

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

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни. В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;

2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;

3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей

организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний. Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются вариативные компоненты содержания обучения (атлетическая гимнастика, работа на тренажерах, флорбол).

Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• Личностных

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

• Метапредметных

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

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

• **предметных**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

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

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

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

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

— знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

— знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

— характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

— характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

— составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

— выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

— выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для качественного освоения ППСЗ на базе основного общего образования. Освоение знаний и умений по учебной дисциплине «Физическая культура» способствует формированию общих компетенций.

1.4. Перечень формируемых компетенций

Общие компетенции (ОК):

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
- ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.
- ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 176 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 117 часов,
- самостоятельная работа обучающегося 59 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лекционные занятия	5
практические занятия	112
в том числе:	
<i>учебно-методические занятия</i>	10
<i>учебно-тренировочные занятия</i>	102
в том числе:	
легкая атлетика	21
лыжная подготовка	12
гимнастика с элементами акробатики	18
спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	36
виды спорта по выбору (атлетическая гимнастика, работа на тренажерах, флорбол)	15
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
подготовка индивидуальных проектов по заданным темам с использованием информационных технологий	10
освоение физических упражнений различной направленности, составление и выполнение комплексов специальной физической подготовки	49
подготовка к выполнению технических нормативов, испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и тестов по физической подготовленности	
занятия дополнительными видами спорта	
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
		Всего: 176 ч. 117 ч. аудиторные занятия 59 ч. СРС	
Раздел 1. Теоретические занятия.		5+5с/р	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». <i>(Лекционное занятие)</i>	1	1
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. <i>(Лекционное занятие)</i>	1	2
Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. <i>(Лекционное занятие)</i>	1	2
Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. <i>(Лекционное занятие)</i>	1	2

<p>Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p>	<p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. <i>(Лекционное занятие)</i></p>	1	2
	<p>Самостоятельная работа: <u>Выполнение домашних заданий по разделу 1.</u> <u>Подготовка индивидуальных проектов:</u> Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. <u>Выполнение тематических заданий:</u> Изучение содержания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>	5	3
<p>Раздел 2. Учебно-методические занятия</p>		10+5 с/р	
<p>Тема 2.1. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</p>	<p>Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. <i>(Практическое занятие)</i></p>	1	2
<p>Тема 2.2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.</p>	<p>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. <i>(Практическое занятие)</i></p>	1	2
<p>Тема 2.3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p>	<p>Знание и применение методики массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Приемы массажа и самомассажа, психорегулирующие упражнения. <i>(Практическое занятие)</i></p>	2	3

<p>Тема 2.4.Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p>	<p>Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Физические упражнения для коррекции зрения. <i>(Практическое занятие)</i></p>	1	3
<p>Тема 2.5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	<p>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. <i>(Практическое занятие)</i></p>	1	3
<p>Тема 2.6.Спортограмма и профессиограмма.</p>	<p>Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. <i>(Практическое занятие)</i></p>	2	2
<p>Тема 2.7.Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.</p>	<p>Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. <i>(Практическое занятие)</i></p>	1	2
<p>Тема 2.8. Дневник самоконтроля.</p>	<p>Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). <i>(Практическое занятие)</i></p>	1	3
	<p>Самостоятельная работа: <u>Выполнение домашних заданий по разделу 2.</u> <u>Подготовка индивидуальных проектов:</u> Режим в трудовой и учебной деятельности. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.</p>	5	

	<i>Выполнение тематических заданий:</i> Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.		
Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия.		102+ 49с/р	
Тема 3.1. Легкая атлетика.	<p><i>На совершенствование техники спринтерского бега.</i> Высокий и низкий старт до 40м. Бег с ускорением от 80 до 90м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 100метров. Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.</p> <p><i>На овладение техникой длительного бега.</i> Бег в равномерном темпе до 20 минут (д) и 25 минут (м). Бег 2000 и 3000метров.</p> <p><i>На знания о физической культуре.</i> Влияние длительного бега на укрепление здоровья и основные системы организма; разминка; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой.</p> <p><i>На совершенствование техники прыжка в высоту.</i> Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.</p> <p><i>На совершенствование техники прыжка в длину.</i> Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.</p> <p><i>На совершенствование техники метания в цель и на дальность.</i> Метание мяча 150гр. с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 12-15м. Метание гранаты 500-700гр. с места на дальность, с колена, лёжа. С 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча (2-3кг) различными способами. Толкание ядра. Сдача контрольных нормативов.</p> <p><i>На развитие скоростно-силовых способностей.</i> Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений. Толчки и броски набивных мячей весом до 3кг.</p> <p><i>На развитие скоростных способностей.</i> Эстафеты. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p> <p><i>На развитие выносливости.</i> Бег с преодолением препятствий, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p><i>На развитие координационных способностей.</i> Варианты челночного бега. Бега с</p>	21	3

	<p>изменением направления, скорости, способа перемещения. Прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных исходных положений, в цель и на дальность.</p> <p><i>На знания о физической культуре.</i> Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.</p> <p><i>На овладение организаторскими умениями.</i> Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. (Практические занятия)</p>		
<p>Тема 3.2. Гимнастика с элементами акробатики.</p>	<p><i>На совершенствование строевых упражнений.</i> Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.</p> <p><i>На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</i> Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.</p> <p><i>На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.</i> С набивными мячами (3-5кг), гантелями (до 8кг), комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами.</p> <p><i>На освоение и совершенствование висов и упоров.</i> Юноши: подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.</p> <p>Девушки: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.</p> <p><i>На освоение и совершенствование опорных прыжков.</i> Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см.</p>	<p>18</p>	<p>3</p>

	<p>Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).</p> <p><i>На освоение и совершенствование акробатических упражнений.</i> Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180см. Комбинации из ранее освоенных элементов.</p> <p>Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.</p> <p><i>На развитие координационных способностей.</i> Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину с вращениями. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Преодоление гимнастической полосы препятствий.</p> <p><i>На развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i> Лазанье по канату, гимнастической стенке. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Преодоление гимнастической полосы препятствий.</p> <p><i>На развитие гибкости.</i> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.</p> <p><i>На знания о физической культуре.</i> Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.</p> <p><i>На овладение организаторскими умениями.</i> Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.</p> <p>(Практические занятия)</p>		
<p>Тема 3.3. Лыжная подготовка.</p>	<p><i>На освоение техники лыжных ходов.</i> Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный и двухшажный ходы. Коньковый одношажный и двухшажный ходы. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p>	<p>12</p>	<p>3</p>

	<p><i>На освоение горнолыжной техники. Подъёмы и спуски с поворотами «переступанием» и торможением «упором». Преодоление подъёмов и препятствий.</i></p> <p><i>На совершенствование тактики лыжных гонок. Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.</i></p> <p><i>На развитие выносливости. Прохождение дистанции до 5-6км.</i></p> <p><i>На знания о физической культуре. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. (Практические занятия)</i></p>		
<p>Тема 3.4. Баскетбол.</p>	<p><i>На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</i></p> <p><i>На совершенствование ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча в различных построениях на месте и в движении с сопротивлением защитника.</i></p> <p><i>На совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости, с сопротивлением защитника.</i></p> <p><i>На совершенствование техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с противодействием защитника.</i></p> <p><i>На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакции, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным. Сдача</i></p>	<p>12</p>	<p>3</p>

	технических нормативов. <i>(Практические занятия)</i>		
Тема 3.5. Волейбол.	<p><i>На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p><i>На совершенствование техники приёма и передач мяча.</i> Приём мяча снизу двумя руками из 1, 5, 6-й зон в зону 3. Приём мяча с подачи сверху и снизу.</p> <p><i>На совершенствование техники подач мяча.</i> Верхняя прямая подача на точность по зонам.</p> <p><i>На совершенствование техники нападающего удара.</i> Нападающий прямой удар через сетку.</p> <p><i>На совершенствование техники защитных действий.</i> Блокирование нападающих ударов (одиночное и вдвоём). Страховка.</p> <p><i>На совершенствование тактики игры.</i> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p><i>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i> Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам волейбола. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3).</p> <p><i>На совершенствование координационных способностей.</i> Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном темпе. Упражнения с мячом выполняемые в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.</p> <p><i>На развитие выносливости.</i> Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.</p> <p><i>На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</i> Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p><i>На знания о физической культуре.</i> Терминология. Техника передачи и приёма; тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зона и личная зона). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при</p>	15	3

	<p>занятиях волейболом.</p> <p><i>На овладение организаторскими способностями.</i> Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию волейбола. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Сдача технических нормативов. <i>(Практические занятия)</i></p>		
<p>Тема 3.6. Футбол.</p>	<p><i>На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p><i>На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.</i> Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.</p> <p><i>На совершенствование техники ведения мяча.</i> Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p><i>На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.</i> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p><i>На совершенствование техники защитных действий.</i> Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).</p> <p><i>На совершенствование тактики игры.</i> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p><i>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i> Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p><i>На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакции, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму).</i> Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном</p>	<p>9</p>	

	<p>ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.</p> <p><i>На развитие выносливости.</i> Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20с до 18мин.</p> <p><i>На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</i> Бег с ускорением изменением направления темпа ритма из различных положений на расстояние от 10 до 25метров, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p><i>На знания о физической культуре.</i> Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.</p> <p><i>На овладение организаторскими умениями.</i> Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. (Практические занятия)</p>		
<p>Тема 3.7. Флорбол.</p>	<p><i>На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i> Стойка защитника и нападающего. Перемещения в стойке лицом и спиной вперёд.</p> <p><i>На освоение техники передач мяча.</i> Передача мяча с отскоком от борта после ведения.</p>	<p>9</p>	

	<p>Передача мяча за спину.</p> <p><i>На освоение техники владения.</i> Ведение мяча с переключением клюшки по прямой, шагом и бегом, с изменением направления движения и скорости.</p> <p><i>На освоение техникой ударов и бросков.</i> Прямой бросок со щелчка и кистью. Бросок мяча по воздуху.</p> <p><i>На освоение техникой индивидуальных действий.</i> Остановка и обработка мяча. Отбор мяча с выпадом вправо и влево. Обманные движения при передаче мяча.</p> <p><i>На закрепление техники владения мячом.</i> Сочетание приёмов: стойка, ведение, передача, бросок. Эстафеты с элементами флорбола.</p> <p><i>На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</i> Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p><i>На овладение тактикой групповых взаимодействий.</i> Взаимодействия при коллективном отборе. Подстраховка.</p> <p><i>На овладение тактикой коллективных действий.</i> Функции игроков при атаке и обороне. Переход от обороны в атаку и наоборот.</p> <p><i>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i> Игра по упрощённым правилам мини-флорбола. Игровые задания в нападении и защите.</p> <p><i>На знания о физической культуре.</i> Терминология. Техника передач, ведение мяча или броска. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях флорболом.</p> <p><i>На овладение организаторскими способностями.</i> Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию флорбола, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию флорбола. Правила самоконтроля. (Практические занятия)</p>		
<p>Тема 3.8. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</p>	<p>История, значение, правила проведения занятий ритмической и атлетической гимнастикой. Правила составления комплексов упражнений. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом,</p>	<p>6</p>	

	<p>пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. Самоконтроль при занятиях ритмической гимнастикой, упражнениями с отягощениями. Коррекция фигуры, дифференцировка силовых характеристик движений, регуляция мышечного тонуса. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. <i>(Практические занятия)</i></p>		
	<p>Самостоятельная работа: <u>Выполнение домашних заданий по разделу 3.</u> <u>Подготовка индивидуальных проектов:</u> Виды двигательной активности в физической культуре. Лыжный спорт: перспективы развития. Спортивные игры как средство физической культуры и спорта. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата. Виды бега и их влияние на здоровье человека. <u>Выполнение тематических заданий:</u> Изучение инструктажей техники безопасности и требований к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию, инвентарю и местам проведения занятий. Правовые основы физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Правила спортивных игр, жесты судей. Изучение правил судейства соревнований по видам спорта. Составление и выполнение комплексов специальной физической подготовки, освоение физических упражнений различной направленности. Подготовка к выполнению технических нормативов, испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и тестов по физической подготовленности. Изучение основ самоконтроля и дозирования нагрузки во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Занятия дополнительными видами спорта. Заполнение дневника самоконтроля.</p>	49	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам. Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);

- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;

- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов:

Основные источники

1. Виленский, М.Я. Физическая культура [Текст]: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2016. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование).

2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы [Текст]: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях. - 4-е изд. – М.: Просвещение, 2017. – 255 с.

Дополнительные источники

1. Гомельский, А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений [Текст] / А.Я. Гомельский. - Москва: издательство Эксмо, 2016. - 256 с.
2. Губа, В.П. Теория и методика футбола [Текст]: учебник / под общ. ред. В.П. Губы и А.В. Лексакова. – М.: «Спорт», 2015. – 568 с.
3. Жилкин, А.И. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 114 с.
4. Мелентьева, Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам [Текст]: учебно-методическое пособие / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. - М.: издательство «Спорт», 2016. - 216 с.
5. Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение [Текст]: учеб. пособие / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. - М.: издательство «Спорт», 2015. - 88 с.

Интернет-источники

1. Сайт Министерства образования и науки РФ <http://mon.gov.ru/>
2. Российский образовательный портал www.edu.ru
3. Сайт ФГОУ Федеральный институт развития образования <http://www.firo.ru/>
4. www.ed.gov.ruwww.window.edu.ru - Единое окно доступа к образовательным ресурсам
5. www.rusedu.ru- Архив учебных программ и презентаций

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы (заполнение дневников самоконтроля, подготовке к сдаче контрольных нормативов и упражнений, индивидуальных проектов, выполнение домашних заданий по совершенствованию техники спортивного мастерства по видам спорта), сдачи технических нормативов по видам спорта.

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Проверка дневников самоконтроля, мониторинг участия в спортивных соревнованиях.
Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.	Оценка выполнения контрольных комплексов упражнений.
Проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	Проверка дневников самоконтроля.
Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.	Оценка навыков выполнения упражнений.

Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	Оценка навыков работы в команде (наблюдение).
Выполнять контрольные нормативы, при соответствующей тренировке, с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Оценка выполнения контрольных и технических нормативов.
Знать: О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Оценка индивидуальных проектов, публичных выступлений.
Основы здорового образа жизни.	Оценка выполнения тестов по теме.
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	Оценка знания факторов (тестирование), влияющих на укрепление здоровья, на развитие заболеваемости и приобретение вредных привычек.
Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	Оценки индивидуального физического развития. Заполнение дневника самоконтроля.
Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Оценка умения планировать индивидуальные занятия физическими упражнениями.

5. СОДЕРЖАНИЕ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ФОС)

В комплект ФОС для проведения текущего контроля включаются:

а) содержание теоретико-методических тестов и тестовых заданий по видам спорта;

б) тематика индивидуальных проектов;

в) таблицы контрольных и технических нормативов по видам спорта;

г) макет дневника самоконтроля;

д) критерии оценивания.

В комплект ФОС для проведения промежуточной аттестации включаются:

а) перечень вопросов к дифференцированному зачету.

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п.п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1—4,8	5,2 и ниже	5,2 и ниже	5,9—5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0—4,7	5,2	5,2	5,9—5,3	6,1
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,3 и выше	8,0—7,7	8,2 и ниже	8,2 и ниже	9,3—8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9—7,5	8,1	8,1	9,3—8,7	9,6
3.	Скоростно-силовые	Пряжки в длину с места, см	16	230 и выше	195—210	180 и ниже 190	180 и ниже	170—190	160 и ниже
			17	240	205—220		190	170—190	160
54.	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1 500 и выше	1 300—1 400	1 100 и ниже 1 100	1 100 и ниже	1 050—1 200	900 и ниже
			17	1 500	1 300—1 400		1 100	1 050—1 200	900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9—12	5 и ниже	5 и ниже	12—14	7 и ниже
			17	15	9—12	5	5	12—14	7
6.	Силовые	Подтягивание: из виса (юноши), из виса лежа (девушки), количество раз	16	11 и выше	8—9	4 и ниже	4 и ниже	13—15	6 и ниже
			17	12	9—10	4	4	13—15	6

Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
8. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5