МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»

*«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»*

# ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
## УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# ОДБ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Для студентов, обучающихся по специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании (углубленная подготовка)**

**Форма обучения - заочная**

**Сыктывкар, 2019**

Рабочая программа образовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для реализации программы подготовки специалистов среднего звена, разработана с учетом требований ФГОС СПО, гуманитарного профиля профессионального образования для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» от 21 июля 2015 г.

| **код** | **наименование специальности** |
|---|---|
| 44.02.05 | Коррекционная педагогика в начальном образовании |

**(программа подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки)**

**Разработчики**

| | **Фамилия, имя, отчество** | **Ученая степень (звание) [квалификационная категория]** | **Должность** |
|---|---|---|---|
| 1 | Кудлина Светлана Леонидовна | Высшая | преподаватель |
| 2 | Чистякова Мария Егоровна | Высшая | преподаватель |
| 3 | Рудакова Надежда Константиновна | Без категории | преподаватель |

*[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]*

**Рекомендована**

предметно-цикловая комиссия преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 7 от «7» мая 2019 г.

***Председатель ПЦК*** _____ ***Вахнина Н. Н.***

**Рассмотрена**

научно-методическим советом ГПОУ

«Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова»

Протокол № 5 от «05» июня 2019 г.

***Председатель совета*** _____ Герасимова М.П.

## Содержание


| | | |
|---|---|---|
| **1.** | **Паспорт рабочей программы учебной дисциплины** | 4 |
| **2.** | **Структура и содержание учебной дисциплины** | 8 |
| **3.** | **Условия реализации учебной дисциплины** | 16 |
| **4.** | **Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины** | 19 |

# 1. ПАСПОРТ
# рабочей программы учебной дисциплины

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*[название дисциплины в соответствии в соответствии с ФГОС]*

## 1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего (полного) общего образования, утвержденному приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ», 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 федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Программа учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» является основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, виды самостоятельных работ, тематику творческих заданий (рефератов, докладов, индивидуальных проектов и т. п.), учитывая специфику программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

## 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа реализуется в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) и изучается в общеобразовательном цикле.

Данная учебная дисциплина входит в состав БАЗОВЫХ дисциплин общеобразовательного цикла ППССЗ.

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Рабочая программа учебной дисциплины ориентирована на достижение следующих целей:

| | |
|---|---|
| 1. | **формирование** физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда; |
| 2. | развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья |
| 3. | **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; |
| 4. | овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; |
| 5. | **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; |
| 6. | **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; |
| 7. | **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. |

Освоение содержания учебной дисциплины «НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

***личностных:***

| | |
|---|---|
| 1. | готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; |
| 2. | 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; |
| 3. | потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; |
| 4. | приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности; |
| 5. | 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; |
| 6. | готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; |
| 7. | способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях |

| | |
|---|---|
| | навыков профессиональной адаптивной физической культуры; |
| 8. | способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; |
| 9. | 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; |
| 10. | принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью |
| 11. | умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; |
| 12. | патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной готовность к служению Отечеству, его защите. |

***метапредметных:***

| | |
|---|---|
| 1. | умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; |
| 2. | владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; |
| 3. | владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; |
| 4. | владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |
| 5. | 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). |
| 6. | 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:***

| | |
|---|---|
| 1. | способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной<br>практике; |

| | |
|---|---|
| 2. | готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; |
| 3. | готовность освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; |
| 4. | 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; |
| 5. | формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; |

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

по специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании

всего часов **117** в том числе

максимальной учебной нагрузки обучающегося **117** часов, в том числе

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **22** часов,

самостоятельной работы обучающегося **95** часов;

# 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| № | Вид учебной работы | Объем часов |
|---|---|---|
| 1 | Максимальная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| 2 | Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| | в том числе: | |
| 2.1 | лабораторные и практические работы | 20 |
| 2.2 | лекции | 2 |
| 3 | Самостоятельная работа | 95 |
| | *Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии* | |
| | Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета | 3 семестр |
| | Итого | 117 |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

1 курс 1 семестр

Физическая культура

**Наименование дисциплины**

| Номер разделов и тем | Наименование разделов и тем<br>Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся<br>*(если предусмотрены)* | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Раздел 1.** | **Теоретический** | | |
| **Тема 1.1.** | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | | |
| Лекции | | 2 | |
| Содержание учебного материала | | | |
| **1** | Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. | | 1 |
| **2** | Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация. | | 1 |
| **3** | Основные требования по освоению учебной дисциплины. | | 1 |
| **4** | Требования по соблюдению техники безопасности на уроках физической культуры. | | 1 |
| **5** | Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями. | | 1 |
| **Тема 1.2.** | Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту | | |
| Лекции | | 2 | |
| Содержание учебного материала | | | |
| **1** | Физическое развитие; физическая и функциональная подготовленность, психофизическая и профессионально-прикладная физическая подготовка. | | 1 |
| **2** | Промежуточные итоги по освоению учебной дисциплины | | 1 |
| **Раздел 2.** | **Практический** | | |
| **Тема 2.1.** | **Лёгкая атлетика**. Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Практ.занятия | | | 1 | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| **1** | ОРУ в кругу. | | | 1 |
| **2** | Бег с высоким подниманием бедра; «семенящий» бег; с «захлестыванием» голени; с прыжковыми шагами, бег с ускорением с хода, с высокого старта | | | 2 |
| **3** | Эстафеты. | | | 2 |
| **4** | Кроссовая подготовка до 800 метров | | | 2 |
| **Тема 2.2.** | | Бег на короткие дистанции | | |
| Практ.занятия | | | 3 | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| **1** | ОРУ у опоры. | | | 1 |
| **2** | Специальные беговые и прыжковые упражнения. | | | 2 |
| **3** | Техника бега на короткие дистанции: начало с высокого старта, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование | | | 2 |
| **4** | Бег на короткие дистанции (60 м, 100 м). | | | 2 |
| **Тема 2.3** | | Бег на короткие и средние дистанции | | |
| Практ.занятия | | | 3 | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| **1** | ОРУ в движении | | | 1 |
| **2** | Специальные беговые и прыжковые упражнения. | | | 2 |
| **3** | Бег 100 метров | | | 2 |
| **4** | Техника бега на средние дистанции: начало с высокого старта, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. | | | 2 |
| **5** | Бег в медленном темпе 1000 метров. | | | 2 |
| **Тема 2.4** | | Бег на длинные и средние дистанции | | |
| Практ.занятия | | | 3 | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| **1** | ОРУ в парах | | | 2 |
| **2** | Специальные беговые и прыжковые упражнения. | | | 2 |
| **3** | Тактика бега на длинные дистанции. | | | 2 |
| **4** | Кросс 1000 метров | | | 3 |
| **5** | Упражнения на расслабление мышц, растягивание | | | 2 |
| **Тема 2.5.** | | Упражнения на развитие координационных способностей | | |
| Практ.занятия | | | 3 | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| **1** | Упражнения ОФП. | | | 1 |
| **2** | Специальные беговые и прыжковые упражнения | | | 2 |
| **3** | Челночный бег | | | 3 |
| **4** | Командные подвижные игры: «Снайпер». «Пионербол» | | | 2 |
| **Тема 2.6.** | | Упражнения на развитие силы и выносливости | | |
| Практ.занятия | | | 3 | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| **1** | Развитие физических качеств методом круговой тренировки. | | | 2 |
| **2** | Прыжок в длину с места | | | 3 |
| **3** | Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» | | | 2 |
| **4** | Скиппинг | | | 2 |
| **Тема 2.7** | | **Гимнастика.** Основные элементы акробатики. | | |
| Практ.занятия | | | 1 | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| **1** | Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. | | | 1 |
| **2** | ОРУ типа зарядки | | | 1 |
| **3** | Упражнения общей физической подготовки. | | | 2 |
| **4** | Основные элементы акробатики | | | 2 |
| **5** | Поднимание туловища из положения лёжа | | | 2 |
| **6** | Подвижные игры. | | | 3 |
| **Тема 2.8** | | Элементы акробатики, скиппинг | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Практ.занятия | | | 3 | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| **1** | Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания | | | 2 |
| **2** | ОРУ типа зарядки и для подвижности в суставах | | | 1 |
| **3** | Элементы акробатики: группировки, перекаты, стойки, «мост», кувырок вперед. | | | 2* |
| **4** | Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин | | | 3 |
| **5** | Скиппинг | | | 2 |
| **6** | Игровой калейдоскоп | | | 2 |
| **Тема 2.9.** | | Опорный прыжок и элементы акробатики | | |
| Практ.занятия | | | 3 | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| **1** | ОРУ со скакалкой. | | | 1 |
| **2** | Прыжки через скакалку за 1 мин | | | 3 |
| **3** | Совершенствование элементов акробатики. | | | 2 |
| **4** | Техника выполнения опорного прыжка (вскок на колени). | | | 1 |
| **5** | Совершенствование командных действий в пионерболе. | | | 2 |
| **Тема 2.10.** | | Полоса препятствий с элементами гимнастики | | |
| Практ.занятия | | | 3 | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| **1** | ОРУ в движении | | | 1 |
| **2** | Полоса препятствий. | | | 2 |
| **3** | Элементы акробатики | | | 3 |
| **4** | Техника выполнения опорного прыжка | | | 1 |
| **5** | Подвижные игры и игры на внимание | | | 2 |
| **Тема 2.11** | | Приемы лазания и элементы акробатики | | |
| Практ.занятия | | | 3 | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| **1** | ОРУ на гимнастических скамейках. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины | | | 1 |
| **2** | Приемы лазания (скамейка, стенка, канат) | | | 2 |
| **3** | Элементы акробатики. | | | 2 |
| **4** | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | | | 3 |
| **5** | Опорный прыжок | | | 2 |
| **6** | Подвижные игры | | | 2 |
| **Тема 2.12** | | Развитие физических качеств средствами гимнастики | | |
| Практ.занятия | | | 3 | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| **1** | ОРУ типа ритмики и на координацию движений. | | | 1 |
| **2** | Приемы лазания | | | 2 |
| **3** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки) (количество раз) | | | 3 |
| **4** | Скиппинг | | | 2 |
| **5** | Подвижные игры с мячами и на внимание | | | 2 |
| **Тема 2.13** | | **Спортивные игры.** Волейбол: Упражнения по усвоению техники владения мячом. | | |
| Практ.занятия | | | 3 | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| **1** | ОРУ с мячами | | | 2 |
| **2** | Стойка волейболиста, перемещения по площадке | | | 2 |
| **3** | Прием и передача мяча над собой, в парах | | | 2 |
| **4** | Игры с элементами волейбола | | | 2 |
| **Тема 2.14.** | | Волейбол: Прием и передача мяча сверху, снизу, подача мяча | | |
| Практ.занятия | | | 3 | |
| Содержание учебного материала | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **1** | ОРУ в движении | | | 2 |
| **2** | Перемещения по площадке. Разметка площадки | | | 2 |
| **3** | Прием и передача мяча сверху, снизу над собой и в парах | | | 2 |
| **4** | Нижняя прямая подача | | | 2 |
| **5** | Учебная игра с элементами волейбола. | | | 2 |
| **Тема 2.15** | | Волейбол: Комбинационные действия для владения мячом | | |
| Практ.занятия | | | 3 | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| **1** | ОРУ на месте | | | 2 |
| **2** | Прием – передача мяча сверху, снизу над собой, в парах. | | | 2 |
| **3** | Нижняя прямая подача | | | 2 |
| **4** | Учебная игра с элементами волейбола. Правила игры в волейбол. | | | 2 |
| **Тема 2.16** | | Волейбол: Комбинационные действия на игровой площадке | | |
| Практ.занятия | | | 3 | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| **1** | ОРУ с волейбольными мячами в парах | | | 2 |
| **2** | Прием – передача мяча сверху, снизу над собой, в парах. | | | 2 |
| **3** | Различные виды подач | | | 2 |
| **4** | Комбинационные действия в волейболе. | | | 2 |
| **Тема 2.17.** | | Баскетбол: Передачи мяча, ведение и броски по кольцу | | |
| Практ.занятия | | | 3 | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| **1** | Жонглирование мячом | | | 1 |
| **2** | Передачи мяча в парах | | | 2 |
| **3** | Ведение мяча шагом и бегом. | | | 2 |
| **4** | Броски по кольцу. | | | 2 |
| **5** | Правила индивидуальной опеки игрока. | | | 2 |
| **6** | Командные действия в нападении. | | | 2 |
| **Тема 2.18.** | | Баскетбол: Комбинированные упражнения для совершенствования техники владения мячом | | |
| Практ.занятия | | | 4 | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| **1** | Упражнения с мячами в движении | | | 1 |
| **2** | Ведение мяча (пробежки, двойное ведение, фолы) | | | 1 |
| **3** | Броски по кольцу. | | | 2 |
| **4** | Учебная игра. Правила игры в баскетбол | | | 2 |
| **Тема 2.19** | | **Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы** | | |
| Практ.занятия | | | 2 | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| **1** | Зачетное занятие | | | 3 |

1 курс 2 семестр

| Номер разделов и тем | Наименование разделов и тем<br>Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся<br>*(если предусмотрены)* | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|---|---|
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1.** | **Теоретический** | | |
| **Тема 1.1.** | Лыжная подготовка в системе физического воспитания | | |
| Лекции | | 3 | |
| Содержание учебного материала | | | |
| **1** | Влияние занятий по лыжной подготовке на органы и системы человека | | 1 |
| **2** | Особенности личной гигиены при занятиях на лыжах | | 2 |
| **3** | Предупреждение переохлаждений и обморожений, заболеваний и травм при занятиях на свежем воздухе | | 1 |
| **4** | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки | | 2 |
| **5** | Принцип учета метеорологических условий и режима занятий | | 2 |
| **6** | Подбор одежды и инвентаря при занятиях на лыжах | | 2 |
| **Тема 1.2.** | Использование лыжной подготовки в физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья | | |
| Лекции | | 1 | |
| Содержание учебного материала | | | |
| **1** | Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности | | 1 |
| **2** | Виды физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья | | 2 |
| **3** | Принципы приобщения к физкультурно-оздоровительной деятельности | | 1 |
| **4** | Принцип учета метеорологических условий и режима занятий | | 2 |
| **Раздел 2.** | **Практический** | | |
| **Тема 2.1.** | **Лыжная подготовка**. Основные способы передвижения на лыжах | | |
| Практ.занятия | | 2 | |
| Содержание учебного материала | | | |
| **1** | Способы переноски лыж. Строевые команды с лыжами и на лыжах | | 1 |
| **2** | Подготовка лыжного инвентаря к занятиям (смазка лыж) | | 2 |
| **3** | Упражнения для освоения способов передвижения | | 2 |
| **4** | Посадка лыжника, скользящий шаг. | | 2 |
| **5** | Способы подъема на лыжах: ступающим шагом, «полуёлочкой» и «ёлочкой». | | 2 |
| **6** | Спуски на лыжах в основной, высокой и низкой стойках | | 2 |
| **7** | Передвижения на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней интенсивности: для юношей – до 3 км, для девушек – до 2 км | | 2 |
| **Тема 2.2.** | Упражнения для освоения способов передвижения на лыжах | | |
| Практ.занятия | | 3 | |
| Содержание учебного материала | | | |
| **1** | Упражнения на лыжах с палками: скользящий шаг с движением рук и держанием палок за середину, скользящий шаг с постановкой палок на снег | | 1 |
| **2** | Повороты на месте: переступая вокруг пяток и носков лыж, махом через лыжу назад. | | 2 |
| **3** | Способы подъемов и спусков | | 2 |
| **4** | Передвижения на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней интенсивности: для юношей – до 5 км, для девушек – до 3км | | 2 |
| **Тема 2.3** | Попеременный двухшажный ход | | |
| Практ.занятия | | 3 | |
| Содержание учебного материала | | | |
| **1** | Повороты на месте | | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **2** | Техника попеременно двухшажного хода (скользящий шаг, работа рук) | | 2 |
| **3** | Преодоление спусков в различных стойках | | 2 |
| **4** | Игровые задания на лыжах | | 2 |
| **5** | Использование рациональной техники с условиями рельефа местности - прохождение дистанции до 5 км | | 2 |
| **Тема 2.4** | Классификация одновременных ходов | | |
| Практ.занятия | | 3 | |
| Содержание учебного материала | | | |
| **1** | Техника попеременно двухшажного хода. | | 2 |
| **2** | Классификация одновременных ходов | | 2 |
| **3** | Преодоление спусков в различных стойках | | 2 |
| **4** | Лыжные эстафеты | | 2 |
| **5** | Передвижения на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней интенсивности: для юношей – до 10 км, для девушек – до 6 км | | 3 |
| **Тема 2.5.** | Применение лыжных ходов в соответствии с рельефом местности. | | |
| Практ.занятия | | 3 | |
| Содержание учебного материала | | | |
| **1** | Попеременный двушажный, одновременный бесшажный, одношажный ходы | | 2 |
| **2** | Подъёмы «полуёлочкой», «ёлочкой» | | 3 |
| **3** | Способы торможения на лыжах | | 2 |
| **4** | Повторные передвижения на отрезках дистанции с соревновательной скоростью: для юношей – 350-1000 м, для девушек — 300-800 м. | | 3 |
| **Тема 2.6.** | Попеременные и одновременные ходы | | |
| Практ.занятия | | 3 | |
| Содержание учебного материала | | | |
| **1** | Совершенствование техники классических способов передвижения | | 2 |
| **2** | Техника владения одновременными ходами | | 3 |
| **3** | Способы торможения на лыжах | | 2 |
| **4** | Преодоление подъемов различной крутизны | | 2 |
| **5** | Подвижные игры и игровые задания на склоне. | | 2 |
| **6** | Прохождение дистанции в средней интенсивности до 8 км | | 3 |
| **Тема 2.7** | Развитие выносливости средствами лыжной подготовки | | |
| Практ.занятия | | 3 | |
| Содержание учебного материала | | | |
| **1** | Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа. | | 2 |
| **2** | Техника выполнения попеременного хода (скользящий шаг) | | 3 |
| **3** | Способы торможения на лыжах | | 2 |
| **4** | Развитие выносливости- равномерное прохождение дистанции до 10 км | | 3 |
| **Тема 2.8** | Прохождение дистанции в условиях соревнований | | |
| Практ.занятия | | 3 | |
| Содержание учебного материала | | | |
| **1** | Прохождение разминочного круга. Подготовительные упражнения | | 2 |
| **2** | Преодоления спусков различной крутизны при прохождении дистанции 3 км. | | 2 |
| **3** | Подвижные игры на лыжах. | | 2 |
| **4** | Прохождение дистанции в условиях соревнований | | 3 |
| **5** | Упражнения на растягивание и восстановление | | 3 |
| **Тема 2.9.** | **Спортивные игры.** Баскетбол: Ведение и броски по кольцу | | |
| Практ.занятия | | 3 | |
| Содержание учебного материала | | | |
| **1** | Сочетание способов перемещений по площадке | | 2 |
| **2** | Передачи мяча различными способами: с отскоком, от груди, от плеча | | 2 |
| **3** | Ведение мяча шагом и бегом | | 3 |
| **4** | Передачи в парах с последующим броском в кольцо | | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **5** | Прыжок в длину с места | | | 3 |
| **6** | Совершенствование технических навыков в учебной игре | | | 2 |
| | **Тема 2.10.** | Баскетбол: Технические действия на площадке | | |
| Практ.занятия | | | 3 | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| **1** | Упражнения на координацию с мячами | | | 2 |
| **2** | Способы передачи мяча | | | 2 |
| **3** | Ведение по прямой, с изменением направления, переводом мяча | | | 2 |
| **4** | Бросок по кольцу | | | 3 |
| **5** | Прыжки на скакалке за 1 мин | | | 3 |
| **6** | Применение навыков в учебной игре | | | 2 |
| | **Тема 2.11** | Волейбол: прием- передача сверху и подачи мяча | | |
| Практ.занятия | | | 3 | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| **1** | Упражнения с набивными мячами | | | 1 |
| **2** | Перемещения, стойки, бег, остановки, скачок | | | 2 |
| **3** | Упражнения для техники владения приемом - передачей мяча сверху | | | 2 |
| **4** | Прием-передача мяча сверху | | | 3 |
| **5** | Нижняя прямая подача. | | | 2 |
| **6** | Учебная игра | | | 2 |
| | **Тема 2.12** | Волейбол: Комбинированные действия на площадке | | |
| Практ.занятия | | | 3 | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| **1** | ОРУ и прыжковые упражнения на скамейках. Прыжки через скакалку | | | 1 |
| **2** | Техника приема-передачи мяча с перемещением. | | | 2 |
| **3** | Нижняя прямая подача | | | 3 |
| **4** | Командные действия в учебной игре | | | 2 |
| | **Тема 2.13** | **Лёгкая атлетика.** Прыжок в высоту с прямого разбега. | | |
| Практ.занятия | | | 3 | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| **1** | ОРУ проходным способом | | | 1 |
| **2** | Специальные прыжковые упражнения. | | | 2 |
| **3** | Правила подбора разбега, беговые шаги, переход через планку. | | | 2 |
| **4** | Прыжок в высоту с прямого разбега. | | | 2 |
| **5** | Упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. | | | 2 |
| | **Тема 2.14.** | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | | |
| Практ.занятия | | | 3 | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| **1** | Упражнения для развития гибкости. ОРУ у опоры. | | | 1 |
| **2** | Разбег, переход через планку, скрестный шаг, приземление с 5-7 беговых шагов | | | 2 |
| **3** | Эстафеты с прыжками | | | 2 |
| **4** | Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. | | | 3 |
| | **Тема 2.15** | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» | | |
| Практ.занятия | | | 3 | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| **1** | ОРУ у шведской стенки. | | | 1 |
| **2** | Эстафеты с бегом и прыжками | | | 2 |
| **3** | Техника выполнения прыжка в высоту | | | 3 |
| **4** | Легкоатлетические подвижные игры | | | 2 |
| **5** | Упражнения с отягощением | | | |
| | **Тема 2.16** | Развитие взрывной силы | | |
| Практ.занятия | | | 3 | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| **1** | ОРУ в парах. Упражнений для укрепления мышц спины | | | 1 |
| **2** | Специальные прыжковые и беговые упражнения. | | | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **3** | Метания малого мяча: беговые шаги, финальное усилие. | | | 2 |
| **4** | Челночный бег | | | 3 |
| **5** | Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками. | | | 2 |
| | **Тема 2.17.** | Бег на короткие и средние дистанции | | |
| Практ.занятия | | | 3 | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| **1** | ОРУ в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса | | | 1 |
| **2** | Специальные беговые упражнения (сериями на отрезках 20 – 60 м): **с** высоким подниманием бедра; «семенящий» бег; с «захлестыванием» голени; с прыжковыми шагами, бег с ускорением с хода, с высокого старта | | | 2 |
| **3** | Круговая эстафета | | | 2 |
| **4** | Бег 60 м, 100 метров | | | 3 |
| **5** | Равномерный бег слабой и средней интенсивности до 5 мин | | | 2 |
| | **Тема 2.18.** | Бег на длинные дистанции | | |
| Практ.занятия | | | 4 | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| **1** | ОРУ в кругу. | | | 1 |
| **2** | Специальные беговые упражнения. | | | 2 |
| **3** | Эстафеты. | | | 2 |
| **4** | Тактика бега на выносливость. | | | 2 |
| **5** | Кросс 2000 метров (девушки), 3 000 м (юноши) | | | 3 |
| **6** | Упражнения на восстановление и растягивание | | | 2 |
| | **Тема 2.19** | **Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы** | | |
| Практ.занятия | | | 2 | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| **1** | Зачетное занятие | | | 3 |

# 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины предполагает наличие

4.1.1 учебного кабинета спортивный зал

*[указывается наименование кабинетов, связанных с реализацией дисциплины]*

4.1.2 лаборатории информатики и информационно-коммуникационных технологий;

4.1.3 зала библиотека;

читальный зал с выходом в сеть Интернет.

## 3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

| № | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Примечания |
|---|---|---|
| 1 | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | |
| 1.1 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) | Д |
| 1.2 | Учебник по физической культуре | Ф |
| | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | К |
| | Методические издания по физической культуре для учителей | Д |
| | | |
| 2 | **Печатные пособия** | |
| 2.1 | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения | Д |
| | | |
| 3 | **Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)** | |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | К |
| 3.2 | Аудиозаписи | К |
| | | |
| 4. | **Учебно-практическое оборудование** | |
| | **Гимнастика** | |
| | Стенка гимнастическая | Ф |
| | Бревно гимнастическое напольное | Д |
| | Бревно гимнастическое высокое | Д |
| | Козел гимнастический | Д |
| | Конь гимнастический | Д |
| | Перекладина гимнастическая | Д |
| | Брусья гимнастические, разновысокие | Д |
| | Брусья гимнастические, параллельные | Д |
| | Кольца гимнастические, с механизмом крепления | Д |
| | Канат для лазания, с механизмом крепления | Д |
| | Мост гимнастический подкидной | Д |
| | Скамейка гимнастическая жесткая | П |
| | Контейнер с набором т/а гантелей | Ф |
| | Коврик гимнастический | Ф |

| | | |
|---|---|---|
| | Акробатическая дорожка | Д |
| | Маты гимнастические | Ф |
| | Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг) | К |
| | Мяч малый (теннисный) | Ф |
| | Скакалка гимнастическая | К |
| | Мяч малый (мягкий) | Ф |
| | Палка гимнастическая | К |
| | Обруч гимнастический | К |
| | ***Легкая атлетика*** | |
| | Планка для прыжков в высоту | П |
| | Стойки для прыжков в высоту | П |
| | Рулетка измерительная (10м; 50м) | Д |
| | Номера нагрудные | К |
| | ***Спортивные игры*** | |
| | *Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой* | К |
| | *Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой* | К |
| | *Мячи баскетбольные* | Ф |
| | *Жилетки игровые с номерами* | Ф |
| | *Сетка волейбольная* | Д |
| | *Мячи волейбольные* | Ф |
| | *Табло перекидное* | Д |
| | *Компрессор для накачивания мячей* | Д |
| | ***Лыжная подготовка*** | |
| | *Лыжи беговые* | К |
| | *Ботинки лыжные* | К |
| | *Лыжные палки* | К |
| | ***Средства до врачебной помощи*** | |
| | *Аптечка медицинская* | К |

**Условные обозначения**

**Д** – *демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);*

**К** – *полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);*

**Ф** – *комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);*

**П** – *комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).*

## 3.3. Используемые технологии обучения

В целях реализации компетентностного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, анализ конкретных ситуаций, кейс метод, психологические и иные тренинги, круглый стол (групповые дискуссии и дебаты), проблемное обучение, мозговой штурм или брейнсторминг, интеллект-карты, интернет-экскурсии (нтерактивная экскурсия), экскурсионный практикум, мастер-класс, знаково-контекстное обучение, проектное обучение, олимпиада, лабораторные опыты, конференция, дистанционное обучение, работа в малых группах, социальные проекты (внеаудиторные формы - соревнования, фильмы, спектакли, выставки и др.), интерактивные лекции (применением видео- и аудиоматериалов) и др.

## 3.4. Информационное обеспечение обучения
## Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 (ред. от 26.01.2016) «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 30.01.2013 № 26755)

### Основные источники:

| № | Выходные данные печатного издания | Год издания | Гриф |
|---|---|---|---|
| 1 | Решетников, Н.В., Кислицын, Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО [Текст] / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. — М.: Академия, 2010. | 2015 | Допущ. |
| 2. | Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования [Текст] / А.А.Бишаева. – М.: Академия, 2012 | 2016 | Допущ. |

### Дополнительные источники:

| № | Выходные данные печатного издания | Год издания | Гриф |
|---|---|---|---|
| 1 | Барчуков, И.С. Физическая культура: учебное пособие для вузов [Текст] / И. С. Барчуков. - М: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. - 255 с. | 2003 | Допущ. |
| 2 | Бишаева, А.А., Зимин, В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью [Текст] / А.А. Бишаева, В.Н. Зимин. – Кострома: Изд-во КГУ, 2003. | 2003 | Реком. |
| 3 | Мишин, Б., Погадаев, Г. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 11 классов общеобразовательных учреждений [Текст] / Б. Мишин, Г. Погадаев. – М.: Дрофа, 2011. – 54 с. | 2011 | Реком. |

### Ресурсы Интернет

**Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Библиотека**
http://window.edu.ru/window/library
Электронная библиотека учебно-методической литературы для общего и профессионального образования.

http://spo.1september.ru/
Газета "Спорт в школе"

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib/
Сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

http://festival.1september.ru/
Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

# 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 4.1 Банк средств для оценки результатов обучения

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

| № | Результаты обучения | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|---|---|
| | **Личностные результаты** | | |
| Л.1. | готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; | Формирование способности к саморазвитию и личностному самоопределению | Наблюдение и оценивание |
| Л.2. | 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; | Формирование мотивации к здоровому образу жизни и обучению. Совершенствование двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью. Неприятие вредных привычек. | Наблюдение и оценивание |
| Л.3. | потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; | Самостоятельное использование физической культуры как составляющей доминанты здоровья | Наблюдение и оценивание |
| Л.4. | приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; | Творческое использование профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности | Наблюдение и оценивание |
| Л.5. | формирование личностных | Сформированные личностно-смысловые | Наблюдение и оценивание |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 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; | ориентиры и установки, значимых социальных и межличностных отношений, познавательных и коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности и способности использования в социальной и профессиональной практике | |
| Л.6. | готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; | Самостоятельное использование навыков профессиональной адаптации физической культуры в трудовых и жизненных ситуациях | Наблюдение и оценивание |
| Л.7. | способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; | Формирование способности к построению индивидуальной траектории в трудовых и жизненных ситуациях и навыков адаптивной физической культуры | Наблюдение и оценивание |
| Л.8. | способность использования системы значимых социальных и межличност-ных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; | Использование ценностно-смысловых установок в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности | Наблюдение и оценивание |
| Л.9. | 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; | Сформированность навыков продуктивного общения со сверстниками, эффективного разрешения конфликтов | Наблюдение и оценивание |
| Л.10. | принятие и реализация | Физическое | Наблюдение и |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью | самосовершенствование, реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни | оценивание |
| Л.11. | умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; | Формирование умений оказания первой помощи при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью | Наблюдение и оценивание |
| Л.12. | патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной готовность к служению Отечеству, его защите. | Формирование чувства ответственности перед Родиной, патриотизма, уважения к своему народу | Наблюдение и оценивание |
| | **Метапредметные результаты** | | |
| М.1. | способность использовать метапредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; | Использование метапредметных понятий и учебных действий в физкультурно-спортивной, оздоровительной и социальной практике | Текущий контроль |
| М.2. | готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; | Формирование готовности к сотрудничеству с преподавателями и сверстниками с использованием средств и методов двигательой активноси | Текущий контроль |
| М.3. | готовность освоения знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; | Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий в области анатомии, физиологии, психологии, экологии , ОБЖ | Текущий контроль |
| М.4. | готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных | Способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в | Текущий контроль |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; | различных источниках информации | |
| М.5. | формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; | Сформированные навыки участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку | Текущий контроль |
| М.6. | 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; | Использование средств информационных и коммуникативных технологий в решении различных задач с соблюдением требований техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности | Текущий контроль |
| | **Предметные результаты** | | |
| П.1. | умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; | Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга | Текущий контроль |
| П.2. | владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью | Текущий контроль |
| П.3. | владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; | Овладение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического и физического развития | Текущий контроль |

| | | | |
|---|---|---|---|
| П.4. | владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | Овладение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | Текущий контроль |
| П.5. | 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). | Овладение 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). | Текущий контроль |

## 4.2 Примерный перечень вопросов и заданий для проведения итогового контроля учебных достижений обучающихся при реализации среднего общего образования

## ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).
2. Влияние занятий физической культурой и спортом на развитие личностных качеств.
3. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
4. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
5. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
6. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
7. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
8. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
9. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
10. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
11. Влияние вредных привычек на здоровье человека.
12. Влияние упражнений на развитие физических качеств.
13. Питание как компонент здорового образа жизни.
14. Гигиена физических упражнений
15. Экология и здоровье человека

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ

| Тесты | Оценка | | |
|---|---|---|---|
| | высокий | средний | низкий |
| 1. Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | 15,00 |
| 2. Бег на 60 м (с) | 8,0 | 8,5 | 9 |
| 3. Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 24,00 | 26,10 | 27,30 |
| 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +6 | +8 | +13 |
| 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 230 | 210 | 190 |
| 6. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 14 | 11 | 9 |
| 7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 42 | 31 | 27 |
| 8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 45 | 40 | 36 |
| 9. Челночный бег 3×10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК

| Тесты | Оценка | | |
|---|---|---|---|
| | высокий | средний | низкий |
| 1. Бег 2000 м (мин, с) | 09,50 | 11,20 | 12,00 |
| 2. Бег на 60 м (с) | 9,3 | 10,1 | 10,5 |
| 3. Бег на лыжах 3 км (мин, с) | 17.00 | 19,00 | 20,00 |
| 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +7 | +9 | +16 |
| 5. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см) | 185 | 170 | 160 |
| 6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 19 | 13 | 11 |
| 7. Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу (количество раз) | 16 | 11 | 9 |
| 8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 44 | 36 | 33 |
| 9. Челночный бег 3×10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |