



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

Общеобразовательный цикл
Базовые дисциплины

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины**

ОДБ. 03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для студентов, обучающихся по специальности
44.02.03 Педагогика дополнительного образования
(углубленная подготовка)

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

Сыктывкар, 2019

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура», реализующая федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования (профильное обучение) в пределах программы подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки, разработана на основе примерной программы учебной дисциплины 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» (ФГАУ «ФИРО»)

код	наименование специальности
44.02.03	Педагогика дополнительного образования
(программа подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки)	

[наименование специальности, уровень подготовки в соответствии с ФГОС]

Разработчики

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Коротков Александр Яковлевич	Высшая	Преподаватель спецдисциплин

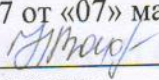
[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]

Рекомендована

предметно-цикловая комиссия преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 7 от «07» мая 2019 г.

Председатель ПЦК

 Вахнина Н. Н.

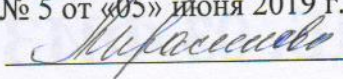
Рассмотрена

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 примерное содержание учебной дисциплины	8
3.	Условия реализации учебной дисциплины	20
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	23

2. . ПАСПОРТ рабочей программы учебной дисциплины

ОДБ.03 Физическая культура

название дисциплины в соответствии с рабочим учебным планом

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» 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). |

Предметных:

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

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

по специальности	44.02.03	Педагогика дополнительного образования	
	всего часов	175	в том числе
максимальной учебной нагрузки обучающегося	175	часов, в том числе	
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	117	часов,	
самостоятельной работы обучающегося	58	часов;	

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Вид учебной работы	Объем часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
	в том числе:	
2.2	практические занятия	109
2.3	лекции	8
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
	Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	1,2 семестр
	Итого	175

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

ОДБ. 03 Физическая культура

наименование

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала; лабораторные работы и практические занятия; самостоятельная работа обучающихся; курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Техника безопасности на уроках физической культуры	4	1
Тема 1.1.	Техника безопасности на уроках по гимнастике	0,5	
	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1. Общие требования безопасности на уроках по спортивной гимнастике, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме.		1
	2. Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий и после окончания занятий: подготовка и уборка снарядов и инвентаря, страховка.		1
	3. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.2.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике	0,5	1
	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1. Общие требования безопасности на уроках по легкой атлетике, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме в зале и на улице.		
	2. Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в зале, на стадионе, в парке и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции.		
	3. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.3.	Техника безопасности на уроках по спортивным играм	0,5	1
	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1. Общие требования безопасности на уроках по спортивным играм, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме.		
	2. Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в спортивном зале и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции.		
	3. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.4.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке	0,5	1
	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1. Общие требования безопасности на уроках по лыжной		

	подготовке, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме на улицу.		
	2. Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий на лыжной трассе и после окончания занятий, подготовка и уборка инвентаря, соблюдение дистанции.		
	3. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.5.	Техника безопасности на уроках по новым видам спорта	0,5	1
	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1. Общие требования безопасности на уроках по новым видам спорта, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме.		
	2. Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий и после окончания занятий, подготовка и уборка инвентаря.		
	3. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.6.	Техника безопасности на уроках по туризму и спортивному ориентированию	0,5	1
	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1. Общие требования безопасности на уроках по туризму и спортивному ориентированию.		
	2. Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в зале, лесопарковой зоне и после окончания занятий.		
	3. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.7.	Техника безопасности на уроках по подвижным играм	0,5	1
	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1. Общие требования безопасности на уроках по подвижным играм, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме в зал и на улицу.		
	2. Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в спортивном зале, парке и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции.		
	3. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.8.	Техника безопасности на уроках по общей физической подготовке.	0,5	1
	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1. Общие требования безопасности при занятиях по общей физической подготовке, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме.		
	2. Требования безопасности перед началом, во время		

	проведения занятий в тренажерном зале, на улице и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции и страховки.		
	3. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2.	Теоретические сведения	4	
Тема 2.1.	Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	0,5	
	Содержание учебного материала: 1. Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация; физическое развитие; физическая и функциональная подготовленность, психофизическая и профессионально-прикладная физическая подготовка.		1
	2. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры и спорта. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования.		1
	Самостоятельная работа обучающихся: Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.	1	3
Тема 2.2.	Физические качества человека и их развитие	0,5	
	Содержание учебного материала: 1. Основные понятия: физические качества; методические принципы; коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентированное и комплексное развитие физических качеств.		1
	2. Физиологическая и биохимическая природа физических качеств. Биологические факторы их развития. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.		1
	Самостоятельная работа обучающихся: Возрастные особенности развития физических качеств.	2	3
Тема 2.3.	Основы здорового образа жизни	1	
	Содержание учебного материала: 1. Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка.		1
	2. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации.		1
	Самостоятельная работа обучающихся: Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей	2	3

	культурой личности.		
Тема 2.4.	Социально-биологические основы физической культуры и спорта	1	
	Содержание учебного материала: 1. Основные понятия: организм человека, функциональные системы; саморегуляция, самосовершенствование; адаптация, биоритмы; двигательная активность; максимальное потребление кислорода; гиподинамия, гипокинезия, гипоксия.		1
	2. Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм человека. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под влиянием активной двигательной деятельности. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, встраивание «мертвая точка», «второе дыхание», утомление). Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности, устойчивости к разным условиям внешней среды.		1
	Самостоятельная работа обучающихся: Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития.	2	3
Тема 2.5.	Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия при занятиях физическими упражнениями и спортом	1	
	Содержание учебного материала: 1. Основные понятия: профилактика, реабилитация, стрессовое состояние.		1
	2. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Реабилитация после болезни, травмы. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности.		1
	Самостоятельная работа обучающихся: Основные средства физической реабилитации.	2	3
Раздел 3	Легкая атлетика	25	
Тема 3.1.	Специальные упражнения бегуна	6	
	Содержание учебного материала: 1. Бег с ускорением с хода, с высокого и низкого старта; бег с высоким подниманием бедра; «семенящий» бег; бег с «захлестом» голени; «скрестным» шагом; прыжки на одной и двух ногах; выпрыгивание из приседа; прыжок в шаг.		2
	2. Бег вниз по наклону с выходом на горизонтальную дорожку; вверх по наклону с различным углом подъема.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Легкая атлетика в системе физического воспитания.	1	2
Тема 3.2.	Бег на короткие дистанции	4	
	Содержание учебного материала: 1. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование.		2

	2. Бег 100 м (контрольное упражнение).		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики.	2	2
Тема 3.3.	Эстафетный бег	4	2
	Содержание учебного материала: 1. Техника приема и передачи эстафетной палочки: подводящие упражнения на месте, в движении, на дистанции.		2
	2. Эстафетный бег 4 x100 м (контрольное упражнение)		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Классификация видов легкой атлетики.	1	2
Тема 3.4.	Бег на средние дистанции. Кросс	2	
	Содержание учебного материала: 1. Техника бега на средние дистанции: начало с высокого старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), финиширование.		2
	2. Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под уклон, бег по пересеченной местности, финиширование.		2
	3. Кросс 1000 и 2000 м (контрольное упражнение).		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Особенности личной гигиены легкоатлета.	2	2
Тема 3.5.	Прыжок в высоту с разбега	4	
	Содержание учебного материала: 1. Специальные упражнения прыгуна в высоту: махи ногами у стены, выпрыгивания вверх, подбор разбега, постановка ноги перед отталкиванием, отталкивание и приземление.		2
	2. Прыжок в высоту способом «перешагивание»		3
Тема 3.6.	Метание мяча и гранаты	4	
	Содержание учебного материала: 1. Техника метания мяча и гранаты: разбег, скрестные шаги, финальное усилие.		2
	2. Специальные упражнения: метание мяча и гранаты с места, с трех-пяти шагов, с короткого разбега, с полного разбега.		2
	3. Метание мяча и гранаты (контрольное упражнение)		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила соревнований по легкой атлетике.	2	3
Раздел 4.	Волейбол	21	
Тема 4.1.	Техника игры в нападении	4	
	Содержание учебного материала: 1. Стойки и перемещения.		2
	2. Передача сверху над собой, в парах, в тройках, за голову, через сетку.		2
	3. Поддачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки.		2
	4. Нападающий удар по ходу движения, по зонам, скидки.		2
	5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение).		3
	6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение).		3
	7. Поддача (контрольное упражнение).		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Волейбол в системе физического воспитания.	2	2
Тема 4.2.	Техника игры в защите	4	
	Содержание учебного материала:		2

	1. Стойки и перемещения.		
	2. Прием мяча: над собой, в парах, после подачи, нападающего удара, скидок, отскока от сетки.		2
	3. Блокирование: одиночное, групповое.		2
	4. Прием мяча в парах (контрольное упражнение).		3
	5. Прием мяча после подачи (контрольное упражнение)		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.	2	2
Тема 4.3.	Тактика нападения	4	
	Содержание учебного материала: Индивидуальные, групповые и командные действия.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях волейболом.	2	2
Тема 4.4.	Тактика защиты	2	
	Содержание учебного материала: Индивидуальные, групповые и командные действия.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Пляжный волейбол.	2	2
Тема 4.5.	Учебная игра	2	
	Содержание учебного материала: Совершенствование ранее изученных элементов в игре.		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства.	2	2
Раздел 5.	Гимнастика	20	
Тема 5.1.	Строевые и общеразвивающие упражнения	3	
	Содержание учебного материала: 1. Строевые упражнения: повторение и закрепление ранее изученных в средней школе строевых приемов, гимнастических перестроений на месте и в движении; построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два; перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. Перемена направления движения.		2
	2. Общеразвивающие упражнения: выполняемые индивидуально, в парах, группах без предметов и с предметами (набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, гимнастические скамейки).		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Классификация физических упражнений. Основные требования, предъявляемые к составлению и проведению комплексов утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз. Подбор упражнений и соблюдение правил составления индивидуальных и групповых комплексов. Составление конспекта и проведение упражнений на различные группы мышц в подготовительной части	2	3

	урока.		
Тема 5.2.	Акробатические упражнения	3	
	<i>Содержание учебного материала:</i> 1. Перекаты на спину. Кувырки: вперед, назад, в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком.		2
	2. Стойки: на лопатках, на голове, на руках у стенки и с помощью партнера, равновесие на одной «ласточка».		
	3. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Переворот боком.		
	4. Прохождение акробатической полосы препятствий.		3
	5. Комбинация по акробатике.		3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Составление комбинаций из изученных элементов. Расчет объема и интенсивности физической нагрузки.	2	3
Тема 5.3.	Упражнения в равновесии	3	
	<i>Содержание учебного материала:</i> 1. Вскоки: прыжком в сед на бедре. Сед углом, упор лежа.		2
	2. Повороты: кругом на двух в приседе, махом одной на 90° и на 180°. Прыжки на месте на двух и со сменой ног. Ходьба по бревну, приставные шаги, танцевальные шаги. Равновесие на одной ноге.		2
	3. Соскоки: из упора присев прогнувшись.		2
	4. Комбинация упражнений в равновесии		3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Составление комбинаций из изученных элементов. Утренняя гимнастика с мероприятиями по закаливанию и самомассажем; самоконтроль при занятиях утренней гимнастикой.	2	3
Тема 5.4.	Упражнения на снарядах	3	
	<i>Содержание учебного материала:</i> 1. Низкая перекладина. Висы стоя. Упор с прыжка. Перемах одной в упор верхом и в упор сзади. Поворот из упора сзади и упора ноги врозь в упор.		2
	Обороты: назад в упоре ноги врозь, в упоре, вперед из упора ноги врозь.		2
	Подъемы: после спада из упора ноги врозь; переворотом в упор из виса стоя; с разбега или виса углом подъем правой (левой), разгибом.		2
	Соскоки: махом назад из упора без поворота и с поворотом, перемахом одной из упора ноги врозь, дугой.		2
	Комбинация упражнений на низкой перекладине.		3
	2. Упражнения на брусьях разной высоты. Размахивания изгибами в висе на верхней жерди.		2
	Висы лежа, присев и верхом на нижней жерди хватом за верхнюю. Из виса лежа на нижней поворот в сед на бедре, сед углом.		2
	Перемахи в висе лежа на нижней.		2
	Равновесия поперек и продольно.		2
	Из седа на бедре с хватом одной рукой соскок без		2

	поворота и с поворотом.		
	Комбинация упражнений на брусьях разной высоты.		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление комбинаций из изученных элементов.	2	3
Тема 5.5.	Опорный прыжок:	3	
	Содержание учебного материала: Согнув ноги; ноги врозь через козла в ширину и в длину.		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Оздоровительное и прикладное значение гимнастики. Классификация видов гимнастики. Особенности личной гигиены и предупреждение травм.	2	2
Раздел 6.	Лыжная подготовка	25	
Тема 6.1.	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах	4	
	Содержание учебного материала: Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Лыжный спорт в системе физического воспитания.	2	
Тема 6.2.	Попеременный двухшажный ход.	4	
	Содержание учебного материала: 1. Скользящие шаги.		2
	2. Работа рук при попеременном двухшажном ходе.		2
	3. Согласование работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе.		2
	4. Попеременный двухшажный ход.		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Классификация видов лыжного спорта.	2	2
Тема 6.3.	Одновременные ходы	2	
	Содержание учебного материала: 1. Одновременный бесшажный ход.		3
	2. Одновременный одношажный ход.		3
	3. Одновременный двухшажный ход.		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Места занятий для лыжной подготовки.	2	2
Тема 6.4.	Коньковый ход	2	
	Содержание учебного материала: 1. Попеременный коньковый ход со свободным скольжением.		2
	2. Одновременный двухшажный коньковый ход.		3
	3. Одновременный одношажный коньковый ход.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка лыж к занятиям.	2	2
Тема 6.5.	Способы перехода с хода на ход	2	
	1. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный		2
	2. Переход от одновременного хода к попеременному двухшажному.		2
Тема 6.6.	Способы преодоления подъемов и спусков на лыжах.	2	
	Содержание учебного материала: 1. Подъемы: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуюлочкой», «елочкой», «лесенкой».		3
	2. Стойки спусков: основная, высокая, низкая, стойка отдыха. Спуск «лесенкой».		3

	Самостоятельная работа обучающихся: Одежда, обувь и инвентарь для занятий лыжной подготовкой.	2	2
Тема 6.7.	Повороты в движении и торможения	2	
	Содержание учебного материала: 1. Повороты: «переступанием», «упором», «плугом».		3
	2. Торможения: «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием», преднамеренное падение.		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Особенности личной гигиены лыжника.	1	2
Тема 6.8.	Ходьба на лыжах на время и выносливость.	2	
	1. Прохождение дистанции 3 км.		3
	2. Прохождение дистанции 5 км.		3
Раздел 7.	Баскетбол	20	2
Тема 7.1.	Техника игры в нападении	3	
	Содержание учебного материала: 1. Стойки и перемещения.		2
	2. Ловля и передача мяча на месте и в движении.		2
	3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бегом.		2
	4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски.		2
	5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение).		3
	6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение)		3
	7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение).		3
	8. Ведение мяча с изменением направления (контрольное упражнение).		3
	9. Бросок мяча после ведения (контрольное упражнение).		3
	10. Штрафной бросок (контрольное упражнение).		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Баскетбол в системе физического воспитания.	1	2
Тема 7.2.	Техника игры в защите.	3	
	Содержание учебного материала: 1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины.		2
	2. Перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча, способы противодействия броскам в корзину.		2
	3. Групповые действия в защите (контрольное упражнение).		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.	1	2
Тема 7.3.	Тактика игры в нападении	3	
	Содержание учебного материала: 1. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча.		2
	2. Взаимодействие двух и трех игроков с «соперником» и без него.		2

	3. Командные действия против игрока с мячом и без мяча.		2
	4. Групповые действия в нападении (контрольное упражнение).		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях баскетболом.	1	2
Тема 7.4.	Тактика игры в защите.	3	
	1. Действия защитника против игрока с мячом и без мяча.		2
	2. Взаимодействие двух, трех и более игроков в защите.		2
	3. Командные действия, варианты тактических систем в защите.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Стритбол.	1	
Тема 7.5.	Учебная игра.	3	
	Содержание учебного материала: Совершенствование ранее изученных элементов в игре.		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства.	1	3
Раздел 8.	Туризм и спортивное ориентирование	12	
Тема 8.1.	Узлы и топографические знаки.	4	
	Содержание учебного материала: 1. Вязка узлов.		2
	2. Топографические знаки.		2
	3. Прохождение туристической полосы препятствий.		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания. Классификация туризма и спортивного ориентирования.	2	2
Тема 8.2.	Карта и компас	5	
	Содержание учебного материала: 1. Понятие о карте. Измерение расстояний. Определение азимута по карте, на местности.		2
	2. Ориентирование на местности.		2
	3. Прохождение дистанции с поиском контрольных пунктов.		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Одежда и обувь туриста и ориентировщика. Оздоровление через туризм. Социальная адаптация средствами туризма.	1	3
Раздел 9.	Подвижные игры и эстафеты	14	
Тема 9.1.	Пионербол	6	
	Содержание учебного материала: 1. Пионербол с одним мячом.		2
	2. Пионербол с двумя мячами.		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Применение подвижных игр в физическом воспитании.	1	2
Тема 9.2.	Подвижные игры в помещении	4	
	Содержание учебного материала: 1. Игры на внимание.		2
	2. Игры на развитие физических качеств.		2

	3. Игры на занятиях по спортивным играм.		2
	4. Игры на занятиях по гимнастике.		2
	5. Игры на воде.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Организация подвижных игр в культурно-массовых мероприятиях. Подготовка и проведение игры.	1	3
Тема 9.3.	Подвижные игры на местности	2	
	Содержание учебного материала: 1. Игры на занятиях по легкой атлетике.		2
	2. Игры на занятиях по лыжной подготовке.		2
	3. Игры на занятиях по туризму и ориентированию.		2
Раздел 10.	Общая физическая подготовка	4	
	Содержание учебного материала: 1. Упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.		2
	2. Упражнения на снарядах, с отягощением, в сопротивлении, в парах.		2
	3. Тестирование физической подготовленности: челночный бег, наклон вперед, прыжки через скакалку, прыжок в длину с места, понимание и опускание туловища.		3
	Всего	117	
Темы индивидуальных проектов Влияние гиподинамии на состояние здоровья школьника. Влияние учебной нагрузки на состояние здоровья учащихся среднего школьного возраста. Влияние физических упражнений на здоровье человека. Влияние физических упражнений на формирование опорно-двигательного аппарата (осанку). Влияние физической культуры и спорта на здоровье детей. Влияют ли физические нагрузки на сердце человека? Волшебные точки здоровья Гиподинамия — болезнь цивилизации. Главный путь к здоровью – спорт			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины предполагает наличие

3.1.1 учебного кабинета 119, Кабинет теории и методики физического воспитания

[указывается наименование кабинетов, связанных с реализацией дисциплины]

3.1.2 лаборатории

3.1.3 зала

Спортивный зал

Открытый стадион широкого профиля

Тренажерный зал

Лыжная база

Зал ритмики

3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

4.	Учебно-практическое оборудование	
	Гимнастика	
	Стенка гимнастическая	Г
	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
6	Канат для лазания, с механизмом крепления	Д
	Мост гимнастический подкидной	Д
	Скамейка гимнастическая жесткая	Г
	Скамейка гимнастическая мягкая	Г
	Комплект навесного оборудования	Д
	Контейнер с набором т/а гантелей	К
	Скамья атлетическая, вертикальная	Г
	Скамья атлетическая, наклонная	Г
	Стойка для штанги	Д
	Штанги тренировочные	Д
	Гантели наборные	К
	Коврик гимнастический	К
	Акробатическая дорожка	Д
	Маты гимнастические	Г
	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	К
	Мяч малый (теннисный)	К
	Скакалка гимнастическая	К
	Мяч малый (мягкий)	К
	Палка гимнастическая	К
	Обруч гимнастический	К
	Коврики массажные	К
	Легкая атлетика	
	Планка для прыжков в высоту	Г

	Стойки для прыжков в высоту	Г
	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г
	Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д
	Номера нагрудные	К
	Спортивные игры	
	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	К
	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Д
	Мячи баскетбольные	К
	Стойки волейбольные универсальные	Д
	Сетка волейбольная	Д
	Мячи волейбольные	К
	Табло перекидное	Д
	Туризм	
	Палатки туристские (двух местные)	Г
	Рюкзаки туристские	К
	Комплект туристский бивуачный	К
	Измерительные приборы	
	Пульсометр	Д
	Шагомер электронный	Д
	Комплект динамометров ручных	Д
	Динамометр становой	Д
	Тонометр автоматический	Д
	Весы медицинские с ростомером	Д

Технические средства обучения

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Технические средства обучения (средства ИКТ)	
	Телевизор с универсальной подставкой	Д
	Видеомагнитофон (видеоплейер)	Д
	Аудио-центр	Д
	Мультимедийный компьютер	Д
	Мультимедиа проектор	Д
	Стол для проектора	Д
	Экран (на штативе или навесной)	Д

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 (интерактивная 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 печатные источники(2-3 издания)

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Быченков С.В. Физическая культура. Учебник	2017	гриф

Дополнительные печатные источники

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений / ред. В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение, 2015	2015	

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		
	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению	Педагогическое наблюдение
	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;	Способность 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	Педагогическое наблюдение
	потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	Способность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	Педагогическое наблюдение
	приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	Способность приобретения личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной	Педагогическое наблюдение

		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;	Способность к формированию 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	Педагогическое наблюдение
	готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Способность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры	Педагогическое наблюдение
	способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	Педагогическое наблюдение
	способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	Способность использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	Педагогическое наблюдение

	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;	Способность формирования навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	Педагогическое наблюдение
	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Способность принятия и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Педагогическое наблюдение
	умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Способность оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Педагогическое наблюдение
	патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной готовность к служению Отечеству, его защите.	Способность патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной готовность к служению Отечеству, его защите	Педагогическое наблюдение
	Метапредметные результаты		
	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Способность использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	- тестирование - оценка по результатам самостоятельных работ - анализ результатов - оценка умения вести дискуссию, обсуждение содержания и результатов совместной деятельности. - оценка умения планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические,
	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и	Способность применять современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности,	

	производственной деятельностью;	профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; - самостоятельно
	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Способность применять основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма; - оценка умения работать в команде: находить компромиссы и общие решения,
	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Способность владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.
	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).	Способность владеть 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).	
	Предметные результаты		
	способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и	способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные,	Текущий контроль

	социальной практике;	коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	
	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	Текущий контроль - выполнение практических работ по предмету
	готовность освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	готовность освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	Текущий контроль - выполнение практических работ по предмету
	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;	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;	Текущий контроль - выполнение практических работ по предмету
	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	Текущий контроль - выполнение практических работ по предмету
	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении	Текущий контроль - выполнение практических работ по предмету

	соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	
--	---	--	--

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

1. Понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, физическое развитие; физическая и функциональная подготовленность.
2. Понятия: самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры.
3. Составные части физической культуры.
4. Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями.
5. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
6. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
7. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.
8. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.
9. Рациональное питание. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.
10. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
11. Целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.
12. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
13. Основные признаки утомления.
14. Основные средства для развития профилирующих двигательных качеств.
15. Самоконтроль, его основные методы.
16. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.
17. Показатели тестов для оценки физического развития.
18. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
19. Факторы регулирования физической нагрузки.
20. Основные средства физического воспитания.
21. Техника безопасности на уроках по спортивным играм