

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ
«ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ №18»**

РАССМОТРЕНО
на заседании ПЦК общеобразовательных
дисциплин
Протокол № 1 от «31» 08 2021 г.
Председатель ПЦК
В.Ф. Боргоякова В.Ф. Боргоякова

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УР
Е.А. Ахпашева
«08» 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директор ГБПОУ РХ ПУ-18
И.О. Чебодаев
«31» 08 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА
ОУД. 06 Физическая культура**

По профессии: 08.01.25 «Мастер отделочных строительных и декоративных работ»

Количество часов:
Срок обучения: 2 года 10 месяцев
на базе основного общего образования

Разработал: Руководитель физического воспитания
Миягашев Д.В

Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка
 - 1.1 Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей.
 - 1.2 Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура» ФГОС среднего общего образования.
 - 1.3 Результаты освоения учебной дисциплины (личностные, предметные, метапредметные, коммуникативные, регулятивные).
 - 1.4 Содержание учебной дисциплины.
2. Тематическое планирование.
3. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура»
 - 3.1 Тематический план по дисциплине «Физическая культура» на 1-й курс обучения.
 - 3.2 Тематический план по дисциплине «Физическая культура» на 2-й курс обучения.
4. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.
4. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.
5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.
6. Приложения
 - 6.1 Приложения 1 - содержание дифференцированного зачета юноши по предмету «Физическая культура». (Юноши).
 - 6.2 Приложения 2 - содержание дифференцированного зачета по предмету «Физическая культура». (Девушки).
 - 6.3 Приложения 3 - учебные нормативы для контроля практических навыков обучающихся основной медицинской группы.
 - 6.4 Приложения 4 - тесты для оценки уровня физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы.
 - 6.5 Приложения 5 - Тесты для оценки уровня физической подготовленности обучающихся подготовительной медицинской группы

1. Пояснительная записка

Рабочая программа воспитания разработана на основе требований Федерального закона № 304-ФЗ от 31.07.2020 «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», с учетом Плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 9 декабря 2016 г. № 1545 (далее - ФГОС СПО).

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 28.08.2020 г. № 441 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 июня 2013 г. № 464". Программа направлена на решение проблем гармоничного вхождения выпускников профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми.

Программа демонстрирует, каким образом преподаватели могут реализовать воспитательный потенциал их совместной с обучающимися деятельности. В центре Программы находится личностное развитие обучающихся в соответствии с ФГОС СПО, формирование у них системных знаний о будущей специальности, различных аспектах развития родного города, России и мира. Программа воспитания показывает систему работы с обучающимися в техникуме. Эта система должна содержать такие эффективные формы и методы, которые позволяют создать условия для воспитания достойного гражданина современного общества. Развитие системы воспитательной работы является не только желанием педагогического коллектива, но и объективной необходимостью.

Программа предусматривает организацию воспитательной работы по 4 основным направлениям: профессионально-личностное воспитание; гражданско-правовое и патриотическое воспитание; духовно-нравственное и культурно-эстетическое воспитание; воспитание здорового образа жизни и экологической культуры.

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

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

1.2 Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура» ФГОС среднего общего образования.

учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.

1.3 Результаты освоения учебной дисциплины (личностные, предметные, метапредметные, коммуникативные, регулятивные).

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

Планируемые личностные результаты в ходе реализации образовательной программы

Личностные результаты реализации программы воспитания	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12

Метапредметные результаты проявляются в:

- способах организации и проведения различных форм занятий физической культурой, их планировании и содержательном наполнении;
- умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности и проявляются в:
- знаниях об основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье как факторов полноценного и всестороннего развития личности;
- способностях организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- двигательных навыках и умениях по основным разделам программы.

Программа предусматривает формирование у студентов универсальных учебных действий:

Регулятивные действия:

- формирование собственного алгоритма решения познавательных задач;
- способность формулировать проблему и цели своей работы;

- определение адекватных способов и методов решения задачи;
- прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставлении их с собственными знаниями по физической культуре;
- развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном

Познавательные действия:

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- умение структурировать знания;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.

Коммуникативные действия:

- развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;
- освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты;
- владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли.

1.4 Содержание учебной дисциплине

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности

в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.

Легкая атлетика

Спринтерский бег: Низкий старт и стартовый разгон, Бег на короткие дистанции:30,60 м. Эстафетный бег. Биохимические основы бега. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями, Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Биохимические основы бега. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях, Эстафетный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.

Прыжок в длину с разбега: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Биохимические основы прыжков. Приемы самоконтроля. Развитие скоростно-силовых качеств

Метание мяча: метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимическая основа метания. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Метание мяча из различных положений. Элементы техники. Биохимическая основа метания. Метание мяча на дальность.

Кроссовая подготовка

Бег по пересеченной местности: Бег по пересеченной местности. Преодоления горизонтальных препятствий. Развития выносливости. Специально беговые упражнения. Развития выносливости. Футбол. Преодоления горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Бег на (3000м, (юн) 2000 м, (дев)) на результат.

Спортивные игры

Баскетбол: Ведение Мяча. Передачи мяча. Защитные действия баскетболиста. Броски мяча в корзину. Техничко-тактические действия

Волейбол: Прием и передача мяча. Подача мяча. Техничко-тактические действия игроков.

Легкая атлетика.

Спринтерский бег: Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование.

Прыжок в длину с разбега: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Биохимические основы прыжков. Приемы самоконтроля.

2. Тематическое планирование.

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по профессии 08.01.25 «Мастер отделочных строительных и декоративных работ».

Максимальная учебная нагрузка составляет 210 часов.

2.1 Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» составляет:

Вид учебной работы	Объем часов при сроке обучения	
Максимальная учебная нагрузка (всего)	171	
	1 курс	2 курс
Практическая часть	110	100
Теоретические занятия	В процессе занятия	

Итоговая аттестация в форме	Дифференцированный зачет
-----------------------------	--------------------------

2.2 Тематический план по дисциплине «Физическая культура» на 1-й курс обучения

№ п/п	Тема урока	Содержание учебного материала (урок)	Тип урока	Оборудование	Мониторинг/ Контроль	Объем часов	Личностные результаты
Раздел I. Легкая атлетика							
1	Спринтерский бег	Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Низкий старт и стартовый разгон.	Вводный, ознакомления с новым материалом	Журнал инструктажа, эстафетные Палочки		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
2		Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Биохимические основы бега. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.	Комбинированный	Секундомер, эстафетные палочки	Учетный: 30 м.	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
3		Эстафетный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием	Комбинированный	Секундомер, эстафетные палочки	Учетный: 60 м.	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
4	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Биохимические основы прыжков. Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.	Применения знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Учетный: 100 м.	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
5		Прыжок в длину с разбега с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств	Применения знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Учетный:	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
6	Метание мяча, гранаты	Метание мяча, гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимическая основа метания. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.	Применения знаний и умений	Теннисные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
7		Метание мяча, гранаты на дальность.	Комбинированный	Мяч	Учетный:	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
Раздел II. Кроссовая подготовка							

8	Бег по пересеченной местности	Бег по пересеченной местности. Преодоления горизонтальных препятствий. Развития выносливости.	Применения знаний и умений	Секундомер		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
9		Бег. Специально беговые упражнения. Развития выносливости. Русская лапта	Комбинированный	Секундомер		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
10		Бег. Специально беговые упражнения. Развития выносливости. Футбол.	Комбинированный	Секундомер		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
11		Бег. Развития выносливости. Русская лапта					ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
12		Бег на (3000м, (юн) 2000 м, (дев)) на результат.	Комбинированный	Секундомер	Учетный	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
Раздел III. Строевые упражнения							
13	Строевые упражнения	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Повороты на месте. ОРУ: без предметов, в парах, с гимнастической скамейкой, с обручем, со скакалкой, с мячом.	Применения знаний и умений.	Перекладина, гимнастическая стенка.		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
14		Строевые упражнения. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Повороты на месте. ОРУ	Комбинированный	Перекладина, гимнастическая стенка, маты			ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
15		Строевые упражнения	Применения знаний и умений	Перекладина, гимнастическая стенка.		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
16		Строевые упражнения	Применения знаний и умений	Перекладина, гимнастическая стенка.		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
17	Висы и упоры	Висы и упоры. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	Применения знаний и умений			2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.

18		Вис согнувшись, вис прогнувшись. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.	Применения знаний и умений	Перекладина, гимнастическая стенка, маты	Учетный: наклон вперед из положения сидя	2	ЛР1, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР12.
Раздел IV Спортивные игры (Волейбол, Баскетбол)							
19	Волейбол	Правила пол Т.Б. на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки		2	ЛР1, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР12.
20		Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Комбинированный	Волейбольные мячи, скакалки		2	ЛР1, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР12.
21		Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу	Комбинированный	Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки	Учетный: передачи мяча в парах, прием мяча		ЛР1, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР12.
22	Подача мяча	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Комбинированный	Волейбольные мячи, теннисные мячи		2	ЛР1, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР12.
23		Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи		2	ЛР1, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР12.
24		Учебная игра	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи		2	ЛР1, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР12.
25		Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи		2	ЛР1, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР12.
26		Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи	Учетный: нижняя, верхняя прямая подача	2	ЛР1, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР12.

27	Технико-тактические действия игроков	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Групповое блокирование нападающего удара. Учебная игра	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
28		Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Групповое блокирование нападающего удара.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
29		Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
30		Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
31		Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций.	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
32		Учебная игра	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
33		Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи	Учетный:	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
34		Командные тактические действия. Быстрый прорыв Учебная игра	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
35	Баскетбол Ведение Мяча. Передачи мяча	Ведение мяча с приёмами обыгрывания защитника. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движения. Ведение мяча с поворотом. Современное олимпийское движение, цели и задачи.	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.

36		Ведение мяча с изменением направления, обводкой. Передачи мяча в парах различными способами на месте. Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку в движении	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи	Учетный: ведение с изменением направления и обводкой препятствий	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
37		Учебная игра	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи		2	
38	Защитные действия баскетболиста	Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи		2	
39		Защитные действия: вырывание и выбивание. Учебная игра	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи		2	
40		Защитные действия: перехват, накрывание. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в зарубежной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи	Учетный: поднимание туловища из положения лежа	2	
41	Броски мяча в корзину	Броски мяча в кольцо в прыжке. Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
42		Броски мяча в кольцо в прыжке. Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи	Учетный: штрафной бросок	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
43		Учебная игра.	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
44	Технико-тактические действия	Индивидуальные тактические действия в защите. Командные тактические действия. Зонная защита. Учебная игра	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.

45		Командные тактические действия. Быстрый прорыв. Основы организации и проведения соревнований.	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
46		Индивидуальные тактические действия в защите. Командные тактические действия. Зонная защита. Учебная игра	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
47		Командные тактические действия. Быстрый прорыв	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
Раздел Легкая атлетика							
48	Спринтерский бег	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег	Применения знаний и умений	Секундомер		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
49		Эстафетный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием	Применения знаний и умений	Секундомер		2 Учетный: бег 60 м	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
50		Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование.	Применения знаний и умений	Секундомер		Учетный: бег 100 м	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
51	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Биохимические основы прыжков. Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.	Применения знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
52		Прыжок в длину с разбега с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств	Применения знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.

53	Метание мяча, гранаты	Метание мяча, гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимическая основа метания. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.	Применения знаний и умений	Теннисные мячи Мяч, гранаты	Учетный	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
54		Метание мяча, гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов.	Применения знаний и умений	Мяч, гранаты	Учетный: метание мяча, гранаты на дальность	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
55		Дифференцированный зачет	Комбинированный	Секундомер	Дифференцированный зачет	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.

Примечание: в связи со спецификой производственной практики, учетом времени года и погодных условий последовательность уроков и их содержание могут быть изменены. Структура урока гибкая.

2.3 Тематический план по дисциплине «Физическая культура» на 2-й курс обучения

№ п/п	Тема урока	Содержание учебного материала (урок)	Тип урока	Оборудование	Мониторинг/Контроль	Объем часов	Личностные результаты
Раздел I. Легкая атлетика							
1	Спринтерский бег	Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Низкий старт и стартовый разгон.	Вводный, ознакомления с новым материалом	Журнал инструктажа, эстафетные Палочки		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
2		Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Биохимические основы бега. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.	Комбинированный	Секундомер, эстафетные палочки	Учетный: 30 м.	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.

3		Эстафетный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием	Комбинированный	Секундомер, эстафетные палочки	Учетный: 60 м.	2	ЛР1, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР12.
4	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Биохимические основы прыжков. Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.	Применения знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Учетный: 100 м.	2	ЛР1, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР12.
5		Прыжок в длину с разбега с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств	Применения знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Учетный:	2	ЛР1, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР12.
6	Метание мяча, гранаты	Метание мяча, гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимическая основа метания. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.	Применения знаний и умений	Теннисные мячи		2	ЛР1, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР12.
7		Метание мяча, гранаты на дальность.	Комбинированный	Мяч	Учетный:	2	ЛР1, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР12.
Раздел II. Кроссовая подготовка							
8	Бег по пересеченной местности	Бег по пересеченной местности. Преодоления горизонтальных препятствий. Развития выносливости.	Применения знаний и умений	Секундомер		2	ЛР1, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР12.
9		Бег. Специально беговые упражнения. Развития выносливости. Русская лапта	Комбинированный	Секундомер		2	ЛР1, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР12.
10		Бег. Специально беговые упражнения. Развития выносливости. Футбол.	Комбинированный	Секундомер		2	ЛР1, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР12.
11		Бег. Развития выносливости. Русская лапта					ЛР1, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР12.
12		Бег на (3000м, (юн) 2000 м, (дев)) на результат.	Комбинированный	Секундомер	Учетный	2	ЛР1, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР12.

Раздел III. Строевые упражнения							
13	Строевые упражнения	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Повороты на месте. ОРУ: без предметов, в парах, с гимнастической скамейкой, с обручем, со скакалкой, с мячом.	Применения знаний и умений.	Перекладина, гимнастическая стенка.		2	ЛР1, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР12.
14		Строевые упражнения. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Повороты на месте. ОРУ	Комбинированный	Перекладина, гимнастическая стенка, маты			ЛР1, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР12.
15		Строевые упражнения	Применения знаний и умений	Перекладина, гимнастическая стенка.		2	ЛР1, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР12.
16		Строевые упражнения	Применения знаний и умений	Перекладина, гимнастическая стенка.		2	ЛР1, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР12.
17	Висы и упоры	Висы и упоры. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	Применения знаний и умений			2	ЛР1, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР12.
18		Вис согнувшись, вис прогнувшись. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.	Применения знаний и умений	Перекладина, гимнастическая стенка, маты	Учетный: наклон вперед из положения сидя	2	ЛР1, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР12.
Раздел IV Спортивные игры (Волейбол, Баскетбол)							
19	Волейбол	Правила по Т.Б. на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки		2	ЛР1, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР12.
20		Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Комбинированный	Волейбольные мячи, скакалки		2	ЛР1, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР12.

21		Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу	Комбинированный	Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки	Учетный: передачи мяча в парах, прием мяча		ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
22	Подача мяча	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Комбинированный	Волейбольные мячи, теннисные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
23		Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
24		Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
25		Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи	Учетный: нижняя, верхняя прямая подача	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
26		Технико-тактические действия игроков	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Групповое блокирование нападающего удара. Учебная игра	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи		2
27	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Групповое блокирование нападающего удара.		Закрепления изученного	Волейбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
28	Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра		Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
29	Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций.		Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
30	Учебная игра		Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.

31	Баскетбол Ведение Мяча. Передачи мяча	Ведение мяча с приёмами обыгрывания защитника. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движения. Ведение мяча с поворотом. Современное олимпийское движение, цели и задачи.	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
32		Ведение мяча с изменением направления, обводкой. Передачи мяча в парах различными способами на месте. Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку в движении	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи	Учетный: ведение с изменением направления и обводкой препятствий	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
33		Учебная игра	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи		2	
34	Защитные действия баскетболиста	Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи		2	
35		Защитные действия: вырывание и выбивание. Учебная игра	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи		2	
36		Защитные действия: перехват, накрывание. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в зарубежной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи	Учетный: поднимание туловища из положения лежа	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
37	Броски мяча в корзину	Броски мяча в кольцо в прыжке. Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.

38		Броски мяча в кольцо в прыжке. Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи	Учетный: штрафной бросок	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
39	Технико-тактические действия	Индивидуальные тактические действия в защите. Командные тактические действия. Зонная защита. Учебная игра	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
40		Командные тактические действия. Быстрый прорыв. Основы организации и проведения соревнований.	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
41		Индивидуальные тактические действия в защите. Командные тактические действия. Зонная защита. Учебная игра	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
42		Командные тактические действия. Быстрый прорыв	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
Раздел Легкая атлетика							
43	Спринтерский бег	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег	Применения знаний и умений	Секундомер		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
44		Эстафетный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием	Применения знаний и умений	Секундомер		2 Учетный: бег 60 м	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
45		Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование.	Применения знаний и умений	Секундомер		Учетный: бег 100 м	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
46	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Биохимические основы прыжков. Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.	Применения знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.

47		Прыжок в длину с разбега с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств	Применения знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
48	Метание мяча, гранаты	Метание мяча, гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимическая основа метания. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.	Применения знаний и умений	Теннисные мячи Мяч, гранаты	Учетный	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
49		Метание мяча, гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов.	Применения знаний и умений	Мяч, гранаты	Учетный: метание мяча, гранаты на дальность	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
50		Дифференцированный зачет	Комбинированный	Секундомер	Дифференцированный зачет	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.

Примечание: в связи со спецификой производственной практики, учетом времени года и погодных условий последовательность уроков и их содержание могут быть изменены. Структура урока гибкая.

3. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивный зал, стадион.

Оборудование учебного кабинета: Спортивный зал,

Спортивный инвентарь: мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), теннисные ракетки, теннисный стол, шарики для настольного тенниса, сетки (баскетбольные, волейбольные, футбольные), маты).

Технические средства обучения: Свисток, секундомер, рулетка, флажки.

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

Основные источники: Лях В.И. Физическая культур: учеб. Для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич: под общ. Ред. В.И. Ляха. – М: Просвещение, 2012г. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Техника тактика. Методика обучения/6-е изд., стер./ учебник – М.,2010г. раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов.-М., 2010г. Практикум по теории и методика физического воспитания и спорта: Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. 2001г. Физическая культура Евсеев Ю.П. 2003г. Программное и организационное - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. «Физкультура и спорт», Москва, 2006г. Решетников, Н.В., Кислицин Ю.А. Физическая культура. Учебное пособие для студентов / Н.В. Решетников, Ю.А. Кислицин - М.: ИЦ Академия. — 2006г. Вяткина, Л.И. А.И. Методические рекомендации для самостоятельной работы спортсменов. Москва. Академия. — 2006г. – Баскетбол. Методические рекомендации для тренеров и преподавателей по физической культуре и спорту. Под ред. А.А. Гамаюнова, А.И. Лебедева. 2005 г.

Поурочные планы для занятий с девушками, юношами. Под ред. М.В. Видякина. А.А. Бишаева Физическая культура: учебник для учреждений нач. средн. Професс. Образов. (А.А. Бишаева. -4-е изд., Стер-М: Издательский центр «Академия» 2012г.).

5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: подбирать комплексы физических упражнений из современных спортивно-оздоровительных систем физической культуры, учитывая индивидуальные особенности физического развития и подготовленности, состояния здоровья знать: социальную направленность и формы организации современного олимпийского и физкультурно-массового движения цели, задачи, основы содержания и формы организации спортивно-оздоровительных систем физических упражнений меры профилактики вредных привычек средствами физической культуры.	Зачеты, Сдача контрольных нормативов (входящий контроль, текущий контроль, итоговый контроль)

6. Приложения

6.1 Приложение 1 - содержание дифференцированного зачета юноши по предмету «Физическая культура». (Юноши).

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
2. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
3. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
4. Координационный тест – челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,4	9,7
5. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
6. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий профессионального образования.

6.2 Приложение 2 - содержание дифференцированного зачета по предмету «Физическая культура». (Девушки).

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
2. Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
3. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
4. Координационный тест – челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,4	9,7
5. Бросок набивного мяча из-за головы (м)	10,5	6,5	5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий профессионального образования.

**Учебные нормативы для контроля практических навыков обучающихся
основной медицинской группы**

№	Виды упражнения	Оценка, результат					
		Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100м	13.8	14.6	15.0	16.2	17.0	18.0
2	Бег 500м	1.30	1.40	1.50	2,1	2.2	2.5
3	Бег 1000м	3.30	3.50	4.20	4.00	4.20	4.40
4	Бег 2000м				11.00	12.00	13.00
5	Бег 3000м	13.00	14.00	15.00			
6	Прыжки в длину с разбега (см)	440	400	370	360	340	300
7	Прыжки в высоту с разбега (см)	1.25	1.15	1.05	1.10	1.00	0,90
8	Метание гранаты 700гр (м)	28	26	24			
9	Метание гранаты 500гр (м)				20	15	11
10	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.7	10.0	10.3	10.3	10.6	11.1
11	Кросс Юноши 3000м Девушки 2000м	15.30	16.30	17.30	11.00	12.20	13.20

Приложение 4

**Тесты для оценки уровня физической подготовленности обучающихся
основной медицинской группы**

№	Наименование тестов	Оценки, нормативы						
		Юноши		Девушки		высокий	средний	высокий
		низкий	средний	низкий	средний			
1	Прыжки через скакалку за 30 сек. (кол-во раз)	40	50	60	50	60	70	
2	Подтягивание – юноши (кол-во раз) Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	4	8	12	8	12	16	
3	Поднимание и опускание туловища, руки за головой – девушки (кол-во раз)				20	24	28	
4	Прыжки в длину с места (см)	200	205	210	160	170	190	
5	Наклон вперед из положения стоя	5	9-12	15	7	12-14	16	

6	Бег на месте с высоким подниманием коленей за 10сек., руки движутся как при беге (кол-во шагов)	16	18	20	15	17	20
---	---	----	----	----	----	----	----

Приложение 5

**Тесты для оценки уровня физической подготовленности обучающихся
подготовительной медицинской группы**

№	Наименование тестов	Оценки, нормативы					
		Юноши			Девушки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Прыжки через скакалку за 30 секунд (кол-во раз)	40	54	64	46	54	64
2	Подтягивание – юноши (кол-во раз) Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	3	6	9	6	8	12
3	Поднимание и опускание туловища, руки за головой – девушки (кол-во раз)				10	16	22
4	Прыжки в длину с места (см)	180	190	200	140	150	160
5	Наклон вперед из положения стоя	4	8	12	6	10	14