Приложение 2.6

Рабочая программа учебной дисциплины

БД.06 Физическая культура

2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ...............................** | 4 |
| **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ учебной дисциплины ............................** | 5 |
| **СТРУКТУРА и содержаниеУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ......................** | 6 |
| **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН и СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 7 |
| **условия реализации учебной дисциплины ..............................** | 14 |
| **Контроль и оценка результатовОсвоения учебной дисциплины ...........................................................................................................** | 15 |
| **ПРиЛОЖЕНИЕ 1 .........................................................................................................** | 16 |
| **ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .........................................................................................................** | 17 |

**1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины**

ОД.01.06. Физическая культура

* 1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью Программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество, входящей в состав укрупненной группы специальностей 51.00.0 Культуроведение и социокультурные проекты.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и 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 (письмоДепартамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17 марта 2015 г. № 06-259).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована образовательными учреждениями профессионального образования в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников сферы культуры при наличии среднего общего образования

1.2. **Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: ОД 00 Общеобразовательный учебный цикл, ОД.01. Учебные дисциплины.** Данная учебная дисциплина является составным элементом федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (общеобразовательный учебный цикл) – ОД.01.06 обязательной части циклов ППССЗ.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины**

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности 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;

- 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.

**Основными задачами**, вытекающими из цели программы являются:

1. формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство утверждения здорового образа жизни;
2. формирование адекватной самооценки личности, высокой социальной адаптации в коллективном общении и взаимодействии;
3. расширение двигательного опыта за счет овладения системами физических упражнений.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

* о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
* основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы самомассажа

уметь:

* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
* выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
* включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

1.4.Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося\_110\_ часов;

самостоятельной работы обучающегося 56 часов.

**2. Структура и содержание учебной дисциплины**

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| ***Максимальная учебная нагрузка (всего)*** | 166 |
|  |  |
| в том числе: |  |
| лекции | 38 |
| лабораторные работы | - |
| практические занятия | 72 |
| контрольные работы  | - |
| курсовая работа | - |
| ***Самостоятельная работа обучающегося (всего)*** | 56 |
| в том числе: |  |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом), если предусмотрено  | - |
| другие виды самостоятельной работы при их наличии (реферат, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц и т.д. | 56 |
| Итоговая аттестация в форме зачета (1, 2 семестры), дифференцированного зачета (3 семестр) |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

**БД.06 Физическая культура**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** | **Объем часов**  | **Уровень освоения**  |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | **Содержание учебного материала** |  |  |
|  | **Теоретическая часть** | **38** |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** | **-** |  |
| **Введение** | Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках ФК | 6 | 1 |
| Правила гигиены, ЗОЖ и поддержание спортивной формы, режим дня, дополнительные занятия ФК и спортом. |
| Лечебная физическая культура. Профилактика заболеваний, массаж и самомассаж |
| **Самостоятельная работа обучающихся.** Выполнение комплекса утренней гимнастики, умение выполнять самомассаж, комплексы упражнений ЛФК | - |  |
| **Раздел 1**  | **Основы здорового образа жизни.** |  |  |
| Тема 1.1. 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 валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания | 8 | 1 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся.** Выполнение комплекса утренней гимнастики, умение выполнять самомассаж, комплексы упражнений ЛФК | **-** |  |
| Тема 1.2. 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. | 6 | 1,2 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся.** Выполнение комплекса утренней гимнастики, умение выполнять самомассаж, комплексы упражнений ЛФК | - |  |
| Тема 1.3.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. 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. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. | 6 | 2 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся.** Выполнение комплекса утренней гимнастики, умение выполнять самомассаж, комплексы упражнений ЛФК | - |  |
| Тема 1.4.Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. | 6 | 1,2 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся.** Выполнение комплекса утренней гимнастики, умение выполнять самомассаж, комплексы упражнений ЛФК | - |  |
| Тема 1.5.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной 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. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. | 6 | 1,2 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся.** Выполнение комплекса утренней гимнастики, умение выполнять самомассаж, комплексы упражнений ЛФК | **-** |  |
|  | **Практическая часть** | **72** |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** | **56** |  |
| Раздел 2. | **Легкая атлетика.**  | 20 |  |
| Тема 2.1.Кроссовая подготовка | Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4´100 м, 4´400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. |  | 2,3 |
|  | Национальные прыжки (кылыы, ыстанга, куобах) развивает общую физическую силу, выносливость, быстроту, ловкость.  |  |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся.** Выполнение комплекса утренней гимнастики, умение выполнять самомассаж, комплексы упражнений ЛФК | 10 |  |
| Тема2.2.  | **Лыжная подготовка** | 8 | 2,3 |
|  | Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. |  |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся.** Выполнение комплекса утренней гимнастики, умение выполнять самомассаж, комплексы упражнений ЛФК | 10 |  |
| Раздел 3 | **Гимнастика** | 10 | 2,3 |
|  | Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. |  |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся.** Выполнение комплекса утренней гимнастики, умение выполнять самомассаж, комплексы упражнений ЛФК | 8 |  |
| Раздел 4 | **Спортивные игры**  | 18 | 2,3 |
|  | Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона. |  |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся.** Выполнение комплекса утренней гимнастики, умение выполнять самомассаж, комплексы упражнений ЛФК | 8 |  |
| ***Волейбол*** | *Исходное положение* (*стойки*), *перемещения*, *передача*, *подача*, *нападающий удар*, *прием мяча снизу двумя руками*, *прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону*, *на бедро и спину*, *прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе*, *блокирование*, *тактика нападения*, *тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.* |  |  |
| ***Баскетбол*** | *Ловля и передача мяча*, *ведение*, *броски мяча в корзину* (*с места*, *в движении*,*прыжком*), *вырывание и выбивание* (*приемы овладения мячом*), *прием техники защиты - перехват*, *приемы*, *применяемые против броска*, *накрывание*, *тактика нападения*, *тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.* |  |  |
| ***Ручной мяч*** | *Передача и ловля мяча в тройках*, *передача и ловля мяча с откосом от площадки*, *бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику*, *перехваты мяча*, *выбивание или отбор мяча*, *тактика игры*,*скрестное перемещение*, *подстраховка защитника*, *нападение*, *контратака.*  |  |  |
| ***Футбол*** (***для юношей***) | *Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги*, *удары головой на месте и в прыжке*, *остановка мяча ногой*, *грудью*, *отбор мяча*, *обманные движения*, *техника игры вратаря*, *тактика защиты*, *тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.* |  |  |
| **Плавание** | Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.Плавание на боку, на спине. *Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.* Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.Самоконтроль при занятиях плаванием. |  |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся.** Выполнение комплекса утренней гимнастики, умение выполнять самомассаж, комплексы упражнений ЛФК | 10 |  |
|  | **Виды спорта по выбору** | 10 | 2,3 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся.** Выполнение комплекса утренней гимнастики, умение выполнять самомассаж, комплексы упражнений ЛФК | 10 |  |
|  | **Содержание обучения по выбору** | 6 | 1 |
| ***Ритмическая гимнастика*** | *Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей*, *выносливости*, *ловкости*, *гибкости*, *коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую*, *дыхательную*, *нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.* *Индивидуально подобранные композиции из упражнений*, *выполняемых с разной амплитудой*, *траекторией*, *ритмом*, *темпом*, *пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений* |  |  |
| ***Атлетическая гимнастика***, ***работа на тренажерах*** | *Решает задачи коррекции фигуры*, *дифференцировки силовых характеристик движений*, *совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.**Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами*, *амортизаторами из резины*, *гантелями*, *гирей*, *штангой. Техника безопасности занятий.* |  |  |
| ***Элементы единоборства*** | *Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических*, *нравственных и волевых качеств.*  |  |  |
| ***Хапсагай, Масрестлинг*** | *отражают национально-региональный компонент, развивают силу, быстроту, ловкость.*  |  |  |
| ***Каратэ-до***, ***айкидо***,***таэквондо***(*восточные единоборства*) | *Развивают сложно-координационные движения*, *психофизические навыки* (*предчувствие ситуации*, *мгновенный анализ сложившейся ситуации*, *умение избежать стресс*, *снятие психического напряжения*, *релаксация*, *регуляция процессов психического возбуждения и торможения*, *уверенность и спокойствие*, *способность принимать правильное решение мгновенно*)*.* |  |  |
| ***Дзю-до***, ***самбо***, ***греко-римская***, ***вольная борьба*** | *Формируют психофизические навыки* (*преодоление*, *предчувствие*, *выбор правильного решения*, *настойчивость*, *терпение*), *обучают приемам самозащиты и зашиты, развивают физические качества* (*статическую и динамическую силы*, *силовую выносливость*, *общую выносливость*, *гибкость*)*.* *Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость»*, *«Борьба всадников»*, *«Борьба двое против двоих» и т.д. силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки*, *подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.* *Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.* |  |  |
| ***Дыхательная гимнастика*** | *Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.**Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики* (*Лобановой-Поповой*, *Стрельниковой*, *Бутейко*)*.*  |  |  |
| ***Спортивная аэробика*** | *Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа*, *ритма*, *координацию движений*, *гибкость*, *силу*, *выносливость.**Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки*, *амплитудные махи ногами*, *упражнения для мышц живота*,*отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад*, *падение в упор лежа*, *перевороты вперед*, *назад*, *в сторону*, *подъем разгибом с лопаток*, *шпагаты*, *сальто.* *Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.* |  |  |
|  | При заинтересованности обучающихся и наличии соответствующих условий в образовательном учреждении могут проводиться также занятия по гидроаэробике, стретчинговой гимнастике, по гимнастической методике хатхи-йоги\*, ушу — динамические комплексы упражнений, пауэрлифтингу, армрестлингу, бейсболу. |  |  |
| Всего:  | 166 |  |

**3.Условия реализации учебной дисциплины**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала-1, душа (раздельно-мужского, женского), раздевалки (раздельно-мужского, женского)

Оборудование учебного кабинета:

1. тренажеры: беговые, силовые, гантели, штанги, гири, эспандеры;
2. мячи: волейбольные, баскетбольные, бейсбольные, футбольные, набивные;
3. сетки волейбольные, теннисный стол, сетка теннисная, ракетки, бадминтон, ракетки бадминтонные, мячи теннисные, воланы бадминтонные;
4. палки эстафетные, палка для масрестлинга, канат, стол для армрестлинга;
5. гимнастический инвентарь: перекладина (для прыжков в высоту и т.д.), брусья, кольца, «конь» с ручками, мостик, маты, скакалки, обручи, «шведская стенка»;
6. Боксерская груша, перчатки боксерские, «лапа», футы, лыжи, палки лыжные, «коньки», спортивная форма по видам спорта, свисток, секундомер, мел, метровка.

Технические средства обучения: DVD, аудиотехнические средства, компьютер, проектор, экран.

Приводится перечень средств обучения, включая тренажеры, модели, макеты, оборудование, технические средства, в т.ч. аудиовизуальные, компьютерные и телекоммуникационные и т.п.( количество не указывается).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

**Основные источники:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выходные данные печатного издания | Год издания | Гриф  |
| 1. | Решетников Н.В.,Кислицын Ю.Л. Физическаякультура: учеб.пособие для студентов СПО. -М., | 2013 |  |
| 2. | Лях В.И.Физическая культура.10-11 классы : учеб.для общеобразоват. организаций. – М.. «Просвещещение». | 2016 |  |

**Дополнительные источники:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выходные данные печатного издания | Год издания | Гриф  |
|  | Решетников Н.В. Физическая культура.- М., | 2002 |  |
|  | БишаеваА.А.,Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов. Кострома, | 2003 |  |
|  | Дмитриев А.А. Физическая культура в специиальном образовании. – М., | 2006 |  |
|  | БезрукихМ.М.,Сонькина В.Д., Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе. М., | 2002 |  |
|  | Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. – М.,  | 2006 |  |

**4. Контроль и оценка результатов**

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
| перечисляются все знания и умения, указанные в п. 1.3. паспорта программызнать: * о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
* основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы самомассажа

уметь:* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
* выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
* включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
 | * контрольные тесты по теоретической подготовке;
* реферат;
* тесты по ОФП;
* тесты по СТП
 |

Результаты переносятся из паспорта программы. Перечень форм контроля следует конкретизировать с учетом специфики обучения по примерной программе учебной дисциплины.

*Приложение 1.*

**Примерные обязательные контрольные задания**

**для определения и оценки уровня физической**

**подготовленности обучающихся**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Характеристика направленности тестов** | **Контрольное** **упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Оценка** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Тест на спортивно-силовую подготовленность | Бег30 м, с | 15 | 4,4 ивыше | 5,1–4,8 | 5,2 и ниже | 4,8 ивыше | 5,9–5,3 | 6,1 и ниже |
| 16 | 4,3 | 5,0–4,7 | 5,2 | 4,8 | 5,9–5,3 | 6,1 |
| 2 | Тест на координацию | Челночный бег3´10 м, с | 15 | 7,3 ивыше | 8,0–7,7 | 8,2 и ниже | 8,4 ивыше | 9,3–8,7 | 9,7 и ниже |
| 16 | 7,2 | 7,9–7,5 | 8,1 | 8,4 | 9,3–8,7 | 9,6 |
| 3 | Тест на скоростно-силовую подготовленность | Прыжки в длину с места, см | 15 | 230 ивыше | 195–210 | 180 и ниже | 210 ивыше | 170–190 | 160 и ниже |
| 16 | 240 | 205–220 | 190 | 210 | 170–190 | 160 |
| 4 | Тест на общую выносливость | 6-минутныйбег, м | 15 | 1500 и выше | 1300–1400 | 1100и ниже | 1300 и выше | 1050–1200 | 900 и ниже |
| 16 | 1500 | 1300–1400 | 1100 | 1300 | 1050–1200 | 900 |
| 5 | Тест на гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 15 | 15 ивыше | 9–12 | 5 иниже | 20 ивыше | 12–14 | 7 и ниже |
| 16 | 15 | 9–12 | 5 | 20 | 12–14 | 7 |
| 6 | Тест на силовую подготовленность | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 15 | 11 ивыше | 8–9 | 4 иниже | 18 и выше | 13–15 | 6 и ниже |
| 16 | 12 | 9–10 | 4 | 18 | 13–15 | 6 |

*Приложение 2*

**Оценка уровня физической подготовленности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тесты** | **Оценка в баллах** |
| **5** | **4** | **3** |
| 1 | Бег 3000 м (мин, с)  | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 2 | Бег на лыжах 5 км (мин, с)  | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 3 | Плавание 50 м (мин, с)  | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 4 | Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | 220 | 200 | 180 |
| 6 | Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)  | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 7 | Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)  | 9 | 7 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)  | 8 | 6 | 4 |
| 9 | Координационный тест — челночный бег 3´10 м (с)  | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 10 | Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 11 | Гимнастический комплекс упражнений:– утренней гимнастики;– производственной гимнастики;– релаксационной гимнастики(из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**Примечание.** Упражнения и тесты разрабатываются с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**Оценка уровня физической подготовленности девушек**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тесты | Оценка в баллах |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 2000 м (мин, с)  | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 2 | Бег на лыжах 3км (мин, с)  | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| 3 | Плавание 50 м (мин, с)  | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 4 | Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 6 | 4 | 2 |
| 5 | Прыжки в длину с места (см)  | 175 | 160 | 150 |
| 6 | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 7 | Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)  | 20 | 10 | 5 |
| 9 | Координационный тест — челночный бег 3´10 м (с)  | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 11 | Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики– производственной гимнастики– релаксационной гимнастики(из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**Примечание.** Упражнения и тесты разрабатываются с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.