


## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

*название учебной дисциплины*

«УТВЕРЖДЕНО»  
И.о. директора ФГБПОУ  
«Астраханское СУВУ»  
П.Н. Смолко  
Протокол педагогического совета  
Пр № 1 от «30» 08 2021 г.



Астрахань 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО)

08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.

Организация-разработчик: федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Астраханское специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа» ФГБПОУ «Астраханское СУВУ»

Разработчики:

Алехина Ирина Владимировна заместитель директора по УР  
ФГБПОУ «Астраханское СУВУ»

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность,

Имашева Ольга Сергеевна руководитель методического объединения  
производственного цикла ФГБПОУ «Астраханское СУВУ»

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность,

Бутагарин Эльдар Маратович преподаватель ФГБПОУ «Астраханское  
СУВУ»

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность,

Столыпина Галина Владимировна руководитель методического объединения  
общеобразовательного цикла ФГБПОУ «Астраханское СУВУ»

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность,

Программа учебной дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании методического объединения профессионального цикла преподавателей и мастеров производственного обучения «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года протокол № \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы.**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

дисциплина является профильной общеобразовательной

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

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

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

### **В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных

- привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- осуществлять поиск информации, связанной с профессиональным образованием и профессиональной деятельностью

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

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

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию

двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- **метапредметных:**

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

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

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

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- **предметных:**
  - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов.
- практической и лабораторной работы обучающегося 98 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	98
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
в том числе:	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	<b>1</b>



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Теоретическая часть</b>	<i>Содержание учебного материала:</i>	4	1,2
<b>Введение.</b> Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).		
<b>Тема 1.1.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. основные понятия: основные понятия, относящиеся к спорту: физическая культура, физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство.		
<b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Особенности самостоятельных занятий для юношей.		
<b>Тема 1.3.</b> Оздоровительная физкультура и спортивная деятельность	Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.		
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>		<b>38</b>	
	<i>Содержание учебного материала:</i>	3	2,3
	Комплексы общеразвивающих упражнений		
	Построение. Перестроение в движении в колонну по двое, по трое.		
	Основы спортивной ходьбы		
	Техника бега с низкого и высокого старта		
	Техника бега на короткие дистанции 100 м		
	Техника бега на средние дистанции 200, 400 м		
	Техника бега на длинные дистанции 800, 1000 м		
	Бег на выносливость		
	Эстафетный бег		
	Челночный бег		
	Техника прыжка в длину		
	Подтягивания, отжимания висы на согнутых руках		
	Метание в цель		
	Виды бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени на технику.		

	Комплексы упражнений для развития силовых качеств.		
	Комплексы упражнений для развития гибкости.		
	Комплексы упражнений для развития быстроты.		
	Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (бег, прыжки).		
	Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (комплексы упражнений на развитие физических качеств).		
	<b>Практические занятия</b>	34	
	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Совершенствование техники бега на средние дистанции Воспитание выносливости. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
<b>Тема 2. Волейбол</b>		<b>32</b>	
	<b>Содержание учебного материала:</b>	3	
	Волейбол. Одежда и обувь для занятий. Изучение основной стойки. Прием мяча снизу.		<b>2,3</b>
	Прием мяча снизу, сверху. Работа в парах через сетку.		
	Передача мяча в движении.		
	Подача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара.		
	Игра на задней линии. Прием нападающего удара.		
	Блокирование. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		
	Совершенствование командных действий в защите.		
	Командные действия в нападении.		
	Прием, передача сверху – снизу. Зачет		
	Подача мяча сверху – снизу. Зачет.		
	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		
	<b>Практические занятия</b>	28	
	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе. Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.		

	Выполнение технических элементов в учебной игре. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		
<b>Тема 3. Баскетбол</b>		<b>14</b>	
	<i><b>Содержание учебного материала:</b></i>	<i>3</i>	
	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты		<b>2, 3</b>
	Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении.		
	Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках.		
	Ведение мяча, проход в парах с защитником.		
	Броски по кольцу с места, с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.		
	Передачи, ведение. Работа в парах. Отрыв.		
	Обводка противника. Броски в прыжке.		
	Личная защита.		
	Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита.		
	Ведение и передачи в парах. Игра по упрощенным правилам.		
	Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Игра по упрощенным правилам.		
	Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам.		
	Отрыв – подбор – бросок в кольцо. Броски одной рукой. Игра по упрощенным правилам		
	Игра против одного защитника. Игра по упрощенным правилам.		
	Броски по кольцу с разных дистанций. Личная защита. Игра по упрощенным правилам.		
	Проход в парах против одного – двух защитников. Игра по упрощенным правилам.		
	Броски в прыжке одной рукой с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.		
	Блокирование. Подбор отскочившего мяча. Игра по упрощенным правилам.		
	Ведение. Броски по кольцу. Игра по упрощенным правилам.		
	Защита – нападение 2*2. Игра по упрощенным правилам.		
	Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.		
	Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.		

	Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.		
	Зонная защита.		
	Игра по правилам.		
	<b>Практические занятия</b>	10	
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
<b>Тема 4. Футбол</b>		<b>6</b>	
	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	
	Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.		
	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)		3
	Командные технико-тактические действия при защите и нападении.		
	Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям.		
	Упражнения специальной физической и технической подготовки.		
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1. Ведение мяча 2. Передачи мяча 3. Прием мяча 4. Удары по мячу ногой 5. Удары по мячу головой 6. Учебная игра 7. Остановка мяча 8. Взаимодействие игроков 9. Тактика игры в защите 10. Тактика игры в нападении 11. Отбор мяча у соперника 12. Обманные движения 13. Учебная игра		

<b>Тема 5. Гимнастика</b>		<b>26</b>	
	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>3</b>	
	Висы и упоры. Опорный прыжок		3
	Повороты в движении.		
	Двигательная активность и здоровье.		
	Физиологические основы двигательной активности		
	Подтягивание на перекладине.		
	Лазание по канату		
	Акробатические упражнения, лазание		
	<b>Практические занятия</b>	<b>22</b>	
	Строевые упражнения на месте совершенствование техники выполнения опорного прыжка обучение элемента акробатики		
	Строевые упражнения обучение элементам акробатики совершенствование техники выполнения опорного прыжка		
	Строевые упражнения совершенствование технике выполнения опорного прыжка обучение комбинациям на бревне акробатика		
	Совершенствование техники элементов на бревне обучение упражнения на кольцах перекладине		
	Обучение упражнения на брусьях бревне совершенствование гимнастических		
	Обучение упражнения на брусьях бревне совершенствование гимнастических элементов на кольцах перекладине		
	Выполнение зачётных комбинаций на снарядах		
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>1</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>117</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и универсального спортивного зала, тренажерного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству студентов;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

**Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:**

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- гимнастические перекладины,
- скамейки;
- секундомеры;
- валанчики;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

**Технические средства обучения:**

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

Основные источники:

**Для обучающихся**

Основные источники:

1. Барышников Ю.А. Уроки физической культуры старших классах, М.: изд. «Просвещение», 2009
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2011.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений среднего профессионального образования.- М.,2012
3. Ваньковский Ж.С. Физическое воспитание в профессиональных училищах. – М.: изд. «Высшая школа», 2012

4. Видякин М.В. Физкультура в ранней юности. – М.: изд. Учитель, 2008
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. - М.: изд. «Просвещение», 2011.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. - М., 2008.
7. Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. - М., 2006.

**Дополнительные источники:**

1. Аломахова К.П. Разговоры о здоровье. – М.: изд. «Учитель», 2011
2. Барчунов, И.С. Физическая культура / И.С. Барчунов. – М.: Юнити-Дана, 2003.
3. Введение в теорию физической культуры, /Под ред. Л.П. Матвеева. – М.: «Физкультура и спорт», 2007
4. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: «Физкультура и спорт», 2004
5. Доброва Е.В. Движение - это жизнь (внеурочные формы работы по физическому воспитанию). – М.: изд. «Мир книги», 2007г
6. Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения. изд. – М.: Просвещение, 1994
7. Лубышева, И.И. Социология физической культуры и спорта / И.И. Лубышева. – М.: «Академия», 2001.
8. Морозов, В.И. Спорт, общество, человек / В.И. Морозов. – Мн.: 2005.

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**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.

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать культурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>• проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>• выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>• выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, спортивным играм, и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</li> </ul> <p><b>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>• подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</li> <li>• организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</li> <li>• активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.</p>
<p><b>Знать:</b></p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни.</p> <p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.</p>



<p>жизни;  способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	
Дифференцированный зачет	

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
– Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
– Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
– Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
– Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
– Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
– Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
– Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
– Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
– Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
– Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
– Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5