

Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Донецкий технологический колледж»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора

Г. Л. Тихонова
« 29 » августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «ДТК»

Е. П. Бурмистров
« 29 » августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОДБ.10. Физическая культура

по профессии 23.01.08 «Слесарь по ремонту строительных машин»

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу по учебной дисциплине
ОДБ.10 Физическая культура
23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин

Разработчик:

Петрийчук Виталий Григорьевич – руководитель физ. воспитания ГБПОУ «Донецкий технологический колледж», специалист высшей категории.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основании примерной программы среднего общего образования по дисциплине «Физическая культура», рекомендованной МОН ДНР (приказ №682 от 13.08.2021г.), и в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден приказом МОН ДНР № 121-НП от 07.08.2021г.), как составляющая цикла подготовки квалифицированных рабочих (служащих) и соответствует современному уровню и тенденциям развития науки и производства.

Рабочая программа имеет четкую, соответствующую рекомендациям по разработке рабочих программ СПО Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики, рассмотренных на заседании учебно-методического совета УМЦ ПТО, протокол №7 от 03.08.2015 г., структуру, что позволяет обеспечить ее практическую направленность на качественную подготовку будущих специалистов. Этому также способствует научность содержания программы, ее соответствие современному состоянию науки и педагогической практики, связность и логичность структурирования учебного материала, оптимальность распределения учебного времени, отведенного на изучение отдельных разделов и тем, согласно с требованием учебного плана, предлагаемых условий для реализации программы, а также компетентный подход к определению содержания учебного материала.

Рабочая программа включает в себя тематический план изучения дисциплины, расшифровку содержания каждой темы, список рекомендуемой литературы и задания для различных видов учебной деятельности.

Данная программа достаточна по объему, включает в себя все дидактические единицы дисциплины. Программа составлена квалифицированно, демонстрирует знание автором предмета и методики преподавания.

Данная программа может быть рекомендована для использования в учебных заведениях среднего профессионального образования для любой формы обучения.

Рецензент:

Преподаватель физ. воспитания
ГБПОУ «Донецкий политехнический колледж»
специалист высшей категории
Подпись Поляк Ж.И. удостоверяю:
Директор ГБПОУ

«Донецкий политехнический колледж»



Ж.И. Поляк

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по учебной дисциплине ОДБ.10 Физическая культура

23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин

Разработчик:

Петрийчук Виталий Григорьевич – руководитель физ. воспитания ГБПОУ «Донецкий технологический колледж», специалист высшей категории.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основании примерной программы среднего общего образования по дисциплине «Физическая культура», рекомендованной МОН ДНР (приказ №682 от 13.08.2021г.), и в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден приказом МОН ДНР № 121-НП от 07.08.2020 г., с учетом Изменений в Государственный образовательный стандарт среднего общего образования от 21.06.2021 г. приказ № 80-НП), как составляющая цикла подготовки квалифицированных рабочих (служащих).

Рабочая программа имеет четкую, соответствующую рекомендациям по разработке рабочих программ СПО Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики, рассмотренных на заседании учебно-методического совета УМЦ ПТО, протокол №7 от 03.08.2015 г., структуру, что позволяет обеспечить ее практическую направленность на качественную подготовку будущих специалистов.

Программа содержит следующие элементы: титульный лист, паспорт (указана область применения программы, место дисциплины в структуре основной образовательной программы, цели и задачи, объем учебной дисциплины и виды учебной работы); тематический план и содержание учебной дисциплины, условия реализации программы (требования к минимальному материально-техническому обеспечению, перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы); требования к контролю и оценке результатов освоения учебной дисциплины.

Программа построена на межпредметных связях с другими общеобразовательными и профессиональными дисциплинами. Материал программы имеет практическую направленность.

Четко сформулированная цель программы и структура находятся в логическом соответствии.

Содержание программы направлено на достижение результатов, определяемых ГОС. Содержание отражает последовательность формирования знаний, указанных в ГОС СПО. В полной мере отражены виды работ, направленные на приобретение умений.

Рецензент:

Заместитель директора ГБПОУ «ДТК» _____

Т. В. Абашина

Подпись Абашинной Т.В. удостоверяю:
Директор ГБПОУ «ДТК» _____

Е. П. Бурмистров



СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
1.Паспорт рабочей программы	5
2.Структура и содержание учебной дисциплины. Тематический план	7
3.Условия реализации программы учебной дисциплины	32
4.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	34
5.Приложения	35

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одной из основных целей современного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в социокультурном пространстве. В соответствии с Законом Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте» (Постановление Народного Совета Донецкой Народной Республики от 24 апреля 2015 года № I-143П-НС) физическая культура является органической частью культуры, сферой деятельности, представляющей собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности. Предмет ОДБ.10 «Физическая культура» - один из значимых компонентов системы образования, направленный на укрепление и сохранение здоровья человека.

Рабочая программа составлена на основе примерной программы среднего общего образования «Физическая культура 1-11кл» и состоит из пояснительной записки, паспорта программы, общей трудоемкости учебной дисциплины; результатов освоения программы, учебно-тематического плана, условий реализации программы учебной дисциплины и приложений.

С учетом средних показателей физической подготовленности студентов в ориентировочные контрольные нормативы, предложенные примерной программой по дисциплине, были внесены изменения в нормативы по легкой атлетике. Откорректирован норматив прыжка с места и исключен прыжок с разбега (нет условий для сдачи норматива).

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.10 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ.10 «Физическая культура» является частью основной образовательной программы среднего общего образования в соответствии с государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

Программа учебной дисциплины может быть использована в учреждениях среднего профессионального образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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

Цели:

- укрепление здоровья,
- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению,
- формирование умений саморегуляции средствами физической культуры,
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Задачи:

Оздоровительные:

- профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами физической культуры;
- формирование способности организма адаптироваться к окружающей среде;
- содействие укреплению здоровья обучающихся, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, миопии и других заболеваний;
- повышение умственной работоспособности;
- освоение навыков формирования здорового образа жизни.

Образовательные:

- овладение физкультурными знаниями, необходимыми для организованных и самостоятельных занятий;
- освоение духовных ценностей олимпизма и олимпийского движения (олимпийское образование);
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.

Воспитательные:

- формирование патриотического самосознания;

- воспитание положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, доброжелательное отношение к товарищам, коллективизм, взаимовыручка, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;
- формирование бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;
- реализация принципа гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности;
- формирование мотивационных установок на физическое и духовное самосовершенствование;
- профилактика асоциального поведения средствами физической культуры.

Развивающие:

- развитие кондиционных и координационных качеств;
- развитие творческих способностей;
- развитие мировосприятия;
- развитие мыслительных способностей, через интеграционные процессы образования.

Прикладные:

- обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками в процессе физкультурной и спортивной деятельности;
- освоение знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных игр и физкультурных занятий.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

1.4. Количество часов, отведенное на освоение программы учебной дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **213** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **171** час;
- самостоятельной работы обучающегося **42** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.10. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	213
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
теоретические занятия	19
практические занятия	152
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	42
в том числе: Написание рефератов. Написание докладов. Составление презентаций. Усвоение теоретических сведений и задач по легкой атлетике, по гимнастике, по спортивным играм, по туризму. Составление и проведение комплексов легкоатлетических упражнений (для развития выносливости, быстроты.) Составление комплексов физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений для развития гибкости. Составление и проведение комплексов упражнений на тренажерах. Составление и проведение комплексов упражнений по атлетической гимнастике. Изучение правил безопасного поведения и предупреждения опасных ситуаций во время учебных занятий, посещения спортивных и других массовых зрелищ. Изучение правил безопасного поведения на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм. Составление и проведение комплексов упражнений по фитнесу. Изучение правил спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол) Составление кроссвордов. Походы выходного дня. Ведение личного дневника самоконтроля.	
<i>Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета</i>	

Самостоятельная работа учащихся по предмету:

Роль самостоятельной работы учащихся: являются дополнением к урокам физической культуры.

Задачи, решаемые при организации самостоятельной работы учащихся:

- воспитание самодисциплины;
- внедрение физических упражнений в повседневную жизнь обучающихся;

– совершенствование навыков, освоение дополнительного теоретического и практического материала и накопление практического опыта.

2.2. Содержание учебной дисциплины и тематический план

Программа состоит из пояснительной записки, учебно-тематического плана, содержания изучения предмета, распределения учебного времени на 10-11 класс и приложений.

Программа по предмету «Физическая культура» включает в себя такие разделы: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной деятельности (виды спорта, мониторинг физического развития): базовая и вариативная часть» (деятельностный компонент).

Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека», «Олимпийское движение». В материалах этих тем предоставляются сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, ведении здорового способа жизни, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, соблюдения двигательного режима и правильного питания, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной деятельности» включает в себя темы базовой и вариативной части. Базовая часть позволяет сделать процесс физического воспитания непрерывным, облегчить переход от одной возрастной группы к другой, обеспечить социальную адаптацию (переход из одной школы в другую, смена педагога, учеба в высших, средних специальных учебных заведениях и т.д.). Такой подход обеспечит необходимый уровень развития личности учащихся, укрепление их здоровья, овладение ими знаний и умений самосовершенствования.

Базовая часть во всех классах включает в себя тему «Мониторинг физического развития» (МФР), темы по изучению базовых видов спорта.

Тема «Мониторинг физического развития» дает нам возможность отследить функциональное состояние и уровень физического здоровья учащихся и включает в себя 6 функциональных проб (индексов): «Проба Руфье», «Проба Штанге», «Индекс Кетле», «Индекс Робинсона», «Индекс Шаповаловой», «Проба Ромберга», которые характеризуют уровни функциональных возможностей систем организма. Функциональные пробы проводятся в сентябре, апреле-мае для выявления состояния организма, а также определения динамики развития функциональных систем. Все функциональные пробы нужно проводить из спокойного положения до выполнения физических упражнений. Тема «Мониторинг физического развития» предполагает также исследование уровня физического развития, двигательных способностей и состояния здоровья. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским

группам, в конце года выполняют тестовые упражнения, не запрещенные согласно их заболеваниям для определения уровня физической подготовленности.

Тема «Мониторинг физического развития» в сентябре месяце не оценивается, а оценка за тему выставляется в мае месяце в соответствии с критериями оценивания по физической культуре. Чтобы правильно и точно оценить уровень физической подготовленности обучающихся, учителю следует учитывать два показателя. Первый - исходный уровень подготовленности в соответствии с программой физического воспитания. Второй - изменения в показателях физической подготовленности за определённый период времени. При оценке позитивных изменений в показателях определённых качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень. Для этого используется формула расчета темпов прироста физических качеств автора А.Г. Трушкина (приложение 3). Если прирост составляет 10-15%, к оценке результата учащегося добавляется 1 бал, а в случае прироста более 15% к оценке результата учащегося добавляется 2 бала.

Базовые темы обязательны для изучения. Базовая часть включает в себя темы 10-11 классов - «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Туризм», «Спортивные игры» (два вида на выбор преподавателя из 4-х: футбол, гандбол, баскетбол, волейбол - с учетом материально-технической базы и интересов учащихся), «Организация активного досуга». Вариативная часть - профессионально-прикладная физическая подготовка и фитнес.

10 КЛАСС

Содержание учебного материала	Требования к уровню подготовки
Основы знаний о физической культуре	
<p>Знания. Правила безопасности занятий и предупреждения травмоопасных ситуаций на игровой площадке, стадионе, у водоема. Правила безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья, во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности физического развития и функционального состояния организма в старшем школьном возрасте. Характеристика физической подготовленности. Методики ее определения. Физическая нагрузка и отдых как факторы влияния на физическое развитие. Умения, навыки и физические качества, которые необходимы для успешной самореализации в будущей профессии (согласно выбранным профилям или профессии).</p> <p>Методика самостоятельных занятий, самоконтроль. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями в режиме дня. Физические упражнения для</p>	<p>Ученик: имеет представление о параолимпийском движении на современном этапе; новейшей олимпийской истории; понимает методику самостоятельных занятий; здоровый образ жизни; определяет физическую нагрузку и отдых как факторы влияния на физическое развитие; умения, навыки и физические качества, которые необходимы для успешной самореализации в будущей профессии (согласно выбранным профилям или профессии); называет правила безопасности занятий и предупреждения травмоопасных ситуаций на игровой площадке, стадионе, у водоема; объясняет особенности физического развития и функционального состояния организма в старшем школьном возрасте; характеризует физическую подготовленность; методику ее</p>

<p>здоровья: ходьба, бег трусцой, плавание, гребля, прогулки на лыжах, туристические походы, спортивные и подвижные игры. Особенности дыхания при выполнении упражнений для развития силы и формирования рельефа мышц. Упражнения для активного отдыха и восстановления. Общие правила индивидуального нормирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методические рекомендации по предварительному, промежуточному, итоговому самоконтролю.</p> <p>Здоровый образ жизни. Влияние курения, алкоголя, наркотических веществ, переизбытка и других негативных факторов на состояние здоровья и генетический код девушки и юноши. Благоприятное влияние физических упражнений на здоровье юноши, девушки и будущего потомства. Требования к формированию здорового образа жизни средствами физической культуры. Средства физической культуры в здоровом образе жизни. Оптимальный двигательный режим в учебные и выходные дни, в различные времена года.</p> <p>Олимпизм и олимпийское движение. Новейшая олимпийская история. Параолимпийское движение на современном этапе.</p>	<p>определения; соблюдает правила безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья, во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>
Гимнастика	
<p>Знания. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Правила безопасности при занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка при занятиях гимнастикой.</p> <p>Атлетическая гимнастика Силловые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, трапециевидной мышцы, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, мышц предплечья, прямой мышцы живота, четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц задней поверхности бедра, наружной косой мышцы живота, длинных мышц спины, широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями</p>	<p>Ученик: знает основы биомеханики гимнастических упражнений; объясняет влияние гимнастических упражнений на телосложение человека; приемы страховки и самостраховки при занятиях гимнастикой; соблюдает правила безопасности при занятиях гимнастикой; выполняет атлетическая гимнастика: силловые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, трапециевидной мышцы, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, мышц предплечья, прямой мышцы живота, четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц задней поверхности бедра, наружной косой мышцы</p>

<p>(весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.), с преодолением упругих свойств предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.). Комплексы упражнений для формирования мышечной массы.</p> <p>Акробатика Два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; длинный кувырок вперед толчком двух ног; равновесие «ласточка», два переворота боком («колесо») слитно; стойка на голове и руках, на руках (с помощью). Комбинация из не менее пяти изученных элементов.</p>	<p>живота, длинных мышц спины, широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза), с преодолением упругих свойств предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина); комплексы упражнений для формирования мышечной массы</p> <p>акробатика : два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; длинный кувырок вперед толчком двух ног; равновесие «ласточка», два переворота боком («колесо») слитно; стойка на голове и руках, на руках (с помощью); комбинация из не менее пяти изученных элементов.</p>
<p>Легкая атлетика</p>	
<p>Знания. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Правила безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Ходьба. Разновидности ходьбы с чередованием низкого, среднего и высокого темпов на различных отрезках дистанции, оздоровительная ходьба.</p> <p>Бег. С заданной скоростью в заданное время, со сменой направления, челночный бег 4×9 м, эстафетный бег по кругу, с низкого и высокого старта 60, чередование бега и ходьбы на дистанции до 3000 м, 1000 м на скорость, бег на дистанции от 1000 до 2000 м.</p> <p>Прыжки. С места толчком двумя ногами на дальность, в высоту с доставанием рукой предмета; многоскоки на двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, на одной ноге на дальность с заданным количеством прыжков; прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега изученным способом.</p> <p>Метание (ю). Мяча 150 г с четырех-шести шагов на дальность; гранаты 700 г с двух и четырех шагов, с полного разбега по коридору 10 м на дальность и на заданное расстояние; в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20-25 м.</p>	<p>Ученик: знает основы биомеханики легкоатлетических упражнений; правила проведения соревнований; объясняет влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств; соблюдает правила безопасности при проведении занятий легкой атлетикой; правила самоконтроля при занятиях легкой атлетикой; выполняет: ходьба: разновидности ходьбы с чередованием низкого, среднего и высокого темпов на различных отрезках дистанции, оздоровительная ходьба; бег: с заданной скоростью в заданное время, со сменой направления, челночный бег 4×9 м, эстафетный бег по кругу, с низкого и высокого старта 60, чередование бега и ходьбы на дистанции до 3000 м, 1000 м на скорость, бег на дистанции от 1000 до 2000 м; прыжки: с места толчком двумя ногами на дальность, в высоту с доставанием рукой предмета; многоскоки на двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, на одной ноге на дальность с заданным количеством прыжков; прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега изученным способом; метание (ю): мяча 150 г с четырех-шести</p>

<p>Броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений: с места, с шага, с двух-трех шагов вперед-вверх, снизу вверх на заданную и максимальную дальность и высоту; ловля набивного мяча двумя руками.</p>	<p>шагов на дальность; гранаты 700 г с двух и четырех шагов, с полного разбега по коридору 10 м на дальность и на заданное расстояние; в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20-25 м; броски: набивного мяча двумя руками из различных исходных положений: с места, с шага, с двух-трех шагов вперед-вверх, снизу вверх на заданную и максимальную дальность и высоту; ловля набивного мяча двумя руками.</p>
<p>Спортивные игры</p>	
<p>Знания. Терминология спортивных игр. Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей, психических процессов; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игр. Правила безопасности при занятиях спортиграми. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортиграми.</p> <p>Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой, попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения; перехваты мяча во время ведения. Броски мяча по кольцу одной рукой с места от плеча; броски после ведения и двух шагов, штрафные броски. Передачи мяча различными способами на месте, при движении в одном направлении и при встречном движении. Тактическое взаимодействие при персональной и зонной защите. Игра на одно кольцо «Стритбол». Двухсторонняя игра.</p> <p>Волейбол. Перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху, приемы мяча сверху и снизу, передачи мяча сверху и снизу, нижняя и верхняя подачи, блокирование нападающего удара, нападающий удар, страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе, вторая передача в зоны 4 и 2. Двухсторонняя игра.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты. На развитие ловкости, гибкости, быстроты (с ведением мяча, с обводкой стоек, с приемом и остановкой мяча, с ударами по</p>	<p>Ученик: называет терминологию спортивных игр; правила игр; понимает влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей, психических процессов; воспитание нравственных и волевых качеств; организация и проведение соревнований. самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортиграми; соблюдает: правила безопасности при занятиях спортиграми; выполняет: баскетбол: ведение мяча правой и левой рукой, попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения; перехваты мяча во время ведения; броски мяча по кольцу одной рукой с места от плеча; броски после ведения и двух шагов, штрафные броски; передачи мяча различными способами на месте, при движении в одном направлении и при встречном движении; тактическое взаимодействие при персональной и зонной защите. Игра на одно кольцо «Стритбол»; двухсторонняя игра; волейбол: перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху, приемы мяча сверху и снизу, передачи мяча сверху и снизу, нижняя и верхняя подачи, блокирование нападающего удара, нападающий удар, страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе, вторая передача в зоны 4 и 2; двухсторонняя игра; подвижные игры и эстафеты: на развитие</p>

<p>воротам, игры с двумя и тремя нападающими на площадке для мини-футбола, с защитой ворот (для подготовки вратаря). Игра в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>ловкости, гибкости, быстроты (с ведением мяча, с обводкой стоек, с приемом и остановкой мяча, с ударами по воротам, игры с двумя и тремя нападающими на площадке для мини-футбола, с защитой ворот (для подготовки вратаря).Игра в футбол по упрощенным правилам.</p>
<p>Туризм</p>	
<p>Знания. Оздоровительное значение туризма. Правила проведения туристских путешествий с ученической и студенческой молодежью. Снаряжение для туристического похода. Требования к снаряжению. Деятельность по охране природы в условиях похода. Правила техники безопасности на уроках с элементами туризма. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Преодоление полосы препятствий с оказанием доврачебной помощи «пострадавшему» и его транспортировкой. Установка палатки; укладка рюкзака; вязание туристических узлов.</p>	<p>Ученик: знает оздоровительное значение туризма; правила проведения туристских путешествий с ученической и студенческой молодежью; характеризует снаряжение для туристического похода; требования к снаряжению; деятельность по охране природы в условиях похода; соблюдает правила безопасности на уроках с элементами туризма; выполняет преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий; преодоление полосы препятствий с оказанием доврачебной помощи «пострадавшему» и его транспортировкой; установка палатки; укладка рюкзака; вязание туристических узлов.</p>
<p>Организация активного досуга</p>	
<p>Знания. Понятие активный отдых. Виды активного досуга. Оздоровительное влияние средств активного досуга. Организация детских коллективов. Умения. Проведение подвижных игр. Организация и судейство соревнований ранее изученных видов спорта. Организация детских коллективов. Организация бивака в походных условиях с использованием бивачного снаряжения. Организация пункта питания. Разжигание различных видов костра (для приготовления пищи, для обогрева, для освещения). Безопасность жизнедеятельности при организации активного досуга.</p>	<p>Ученик: знает понятие активный отдых; виды активного досуга; оздоровительное влияние средств активного досуга; организация детских коллективов; соблюдает безопасность жизнедеятельности при организации активного досуга; умеет проводить подвижные игры, соревнования ранее изученных видов спорта; умеет организовать детские коллективы и судейство соревнований ранее изученных видов спорта; выполняет организацию бивака в походных условиях с использованием бивачного снаряжения; организует пункты питания; разжигание различных видов костра (для приготовления пищи, для обогрева, для освещения).</p>
<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	
<p>Знания. Понятие о профессионально-прикладной физической подготовки. История развития</p>	<p>Ученик: характеризует: профессионально-прикладную физическую подготовку и ее</p>

профессионально прикладной физической подготовки. Рациональный режим труда и отдыха.

Влияние физических нагрузок на организм человека. Активный отдых в восстановлении работоспособности.

Особенности трудовой деятельности и основных профессионально важных качеств специалиста. Патриотическое воспитание школьников в процессе

профессионально-прикладной физической подготовки. Правила закаливания.

Правила безопасности жизнедеятельности во время занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.

Профессионально-прикладные виды спорта и их элементы.

Упражнения гимнастики и акробатики, легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола

историю развития; рациональный режим труда и отдыха; средства физической

культуры и спорта в рекреационных целях и активного отдыха в восстановлении трудоспособности; особенности трудовой

деятельности и основных профессионально важных качеств специалиста; особенности патриотического воспитания школьников; различные методики закаливания;

обоснованно подбирает упражнения и виды спорта, развивает функциональное состояние организма в разные периоды года; составляет комплекс производственной гимнастики, физкультурной минутки, физкультурной паузы;

соблюдает правила безопасности жизнедеятельности во время занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.

выполняет: специально развивающие гимнастические и акробатические упражнения: подъем туловища в сед из положения лежа; согнутых или прямых ног до угла 90° , 180° с виса на гимнастической стенке; ног до угла 45° лежа на спине с опорой на предплечья; попеременное разведения и скрещивания ног; подъем туловища лежа на животе, руки за головой; удержание: виса на полусогнутых руках, угла на параллельных брусьях, виса на полусогнутых руках, с сопротивлением партнера; лазание по канату, легкоатлетические беговые упражнения – бег 30, 60 м, 200-600 м, равномерный бег 1500 м (юноши); бег с изменением направления движения, прыжки с места и разбега в длину и высоту, метание малого мяча с разбега и броски набивных мячей из разных исходных положений; осуществляет: стойки баскетболиста; способы передвижений, остановки, ускорения на 5-20 м с разных исходных положений по звуковым и зрительным сигналам; серийные прыжки толчком одной и двух ног; выпрыгивания из приседа, прыжки «вглубь» с последующим выпрыгиванием вверх; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук;

	<p>жонглирование мячом, асинхронное ведение мяча без зрительного контроля; передачи мяча различными способами на определенное расстояние с сопротивлением защитника; броски одной рукой сверху в прыжке со средней и дальней дистанций в движении с сопротивлением защитника; броски мяча в кольцо с разного расстояния с места, после ведения, в прыжке; выполняет: стойки и передвижения волейболиста; серийные прыжки толчком двух ног с места и разбега с извлечением высоких предметов; выпрыгивания из приседа; приемы и передачи мяча двумя руками снизу и сверху в парах через сетку; верхнюю и нижнюю прямые подачи; выпрыгивания у сетки с целью выполнения нападения на удар и блокировки; работу в парах.</p>
Мониторинг физического развития и физической подготовленности	
<p>Диагностика уровня физического развития и здоровья:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Масса-ростовой индекс Кетле. 2. Индекс Робинсона. 3. Проба Штанге. 4. Индекс Шаповаловой. 5. Индекс Руфье. 6. Индекс Ромберга. <p>Диагностика уровня физической подготовленности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 30 м. 2. Наклон вперед. 3. Прыжок в длину с места. 4. Челночный бег 4x9 м. 5. Подтягивание. 6. Бег – юн. 1500 м, ходьба – юн. 3000 м. 	<p>Ученик:</p> <p>умеет измерять и оценивать уровень своего физического развития; оценивать свой уровень развития физических качеств в каждом диагностическом упражнении и уровень общей физической подготовленности;</p> <p>выполняет бег 30 м, наклон вперед из положения сидя, прыжок в длину с места, челночный бег 4x9 м, подтягивание, бег – юн. 1500 м, ходьба – юн. 3000 м.</p>

11 КЛАСС

Содержание учебного материала	Требования к уровню подготовки
Основы знаний о физической культуре	
<p>Знания. Правила безопасного поведения и предупреждения опасных ситуаций во время учебных занятий, посещения спортивных и других массовых зрелищ и мероприятий. Правила подготовки безопасных мест занятий, самооценки своих сил, страховки, самостраховки. Физическая культура в семье. Влияние занятий физическими</p>	<p>Ученик:</p> <p>понимает влияние занятий физическими упражнениями на гармоничное развитие личности;</p> <p>определяет основы методик развития силы, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств, ловкости;</p> <p>называет правила безопасного поведения и предупреждения опасных ситуаций во</p>

<p>упражнениями на гармоничное развитие личности. Основы методик развития силы, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств, ловкости. Упражнения профессионально-восстановительной направленности. Олимпизм и олимпийское движение. Развитие системы олимпийского образования. Олимпийская академия: функции, структура, международные связи, влияние на олимпийское движение. Олимпийская философия и здоровый образ жизни.</p>	<p>время учебных занятий, посещения спортивных и других массовых зрелищ и мероприятий; упражнения профессионально-восстановительной направленности; объясняет значение физической культуры в семье; соблюдает правила подготовки безопасных мест занятий, самооценки своих сил, страховки, самостраховки.</p>
---	---

Гимнастика

<p>Знания. Методика развития силы и гибкости. Правила безопасности.</p> <p>Атлетическая гимнастика Упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, трапецевидной мышцы, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, мышц предплечья, прямой мышцы живота, четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц задней поверхности бедра, наружной косой мышцы живота, длинных мышц спины, широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.), с преодолением упругих свойств предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.). Комплексы упражнений для формирования мышечной массы, рельефа мышц.</p> <p>Акробатика Два кувырка вперед слитно, два кувырка назад слитно, кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок вперед толчком двумя ногами, равновесие «ласточка», два переворота боком («колесо») слитно, стойка на голове и руках, стойка на руках (с помощью). Комбинация из не менее пяти разученных упражнений.</p>	<p>Ученик: знает основы биомеханики гимнастических упражнений; объясняет влияние гимнастических упражнений на телосложение человека; приемы страховки и самостраховки при занятиях гимнастикой; соблюдает правила безопасности при занятиях гимнастикой; выполняет Атлетическая гимнастика упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, трапецевидной мышцы, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, мышц предплечья, прямой мышцы живота, четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц задней поверхности бедра, наружной косой мышцы живота, длинных мышц спины, широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.), с преодолением упругих свойств предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.); комплексы упражнений для формирования мышечной массы, рельефа мышц.</p> <p>Акробатика Два кувырка вперед слитно, два кувырка назад слитно, кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок вперед толчком двумя ногами, равновесие «ласточка», два переворота боком («колесо») слитно, стойка на голове и руках, стойка на руках (с помощью); комбинация из не менее пяти разученных упражнений.</p>
---	--

Легкая атлетика

<p>Знания. Значение оздоровительного бега</p>	<p>Ученик:</p>
--	----------------

<p>для функционирования сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем. Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег. 15-20 м из исходного положения сидя лицом или спиной к направлению бега, с заданной скоростью 30, 100 м, с низкого и высокого старта 100 м на скорость, на результат 1500 м челночный бег 4×9 м, эстафетный бег по кругу с отрезками 15, 30, 60 м; чередование бега и ходьбы на дистанции до 3000 м; равномерный и переменный бег 3000 м ; кроссовый бег.</p> <p>Прыжки. С места толчком двумя ногами на дальность, в высоту с доставанием предмета, на двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, на одной ноге на дальность с заданным количеством прыжков, тройные и пятерные прыжки на дальность. Прыжки в длину с разбега на результат. Прыжки в высоту с разбега на результат.</p> <p>Метание. Мяча 150 г на дальность; гранаты 700 г с двух-четырех шагов, с полного разбега по коридору 10 м на заданное расстояние и на дальность, в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20-25м.</p>	<p>знает и соблюдает значение оздоровительного бега для функционирования сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем; правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой;</p> <p>выполняет: бег: 15-20 м из исходного положения сидя лицом или спиной к направлению бега, с заданной скоростью 30, 100 м, с низкого и высокого старта 100 м на скорость, на результат 1500 м ,челночный бег 4×9 м, эстафетный бег по кругу с отрезками 15, 30, 60 м; чередование бега и ходьбы на дистанции до 3000 м; равномерный и переменный бег 3000 м ; кроссовый бег.</p> <p>Прыжки: с места толчком двумя ногами на дальность, в высоту с доставанием предмета, на двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, на одной ноге на дальность с заданным количеством прыжков, тройные и пятерные прыжки на дальность; прыжки в длину с разбега на результат; прыжки в высоту с разбега на результат;</p> <p>метание: мяча 150 г на дальность; гранаты 700 г с двух-четырех шагов, с полного разбега по коридору 10 м на заданное расстояние и на дальность, в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20-25 м.</p>
---	--

Спортивные игры.

<p>Знания. Волейбол как средство физического воспитания, совершенствование физических и психологических качеств. Роль и место спортивных игр в воспитании морально-волевых качеств личности. Футбол в современном олимпийском движении. Физическая и техническая подготовка юного футболиста. Баскетбол как профессиональный вид спорта. Жесты и судейская терминология. Правила безопасности.</p> <p>Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения; ведение попеременно правой и левой рукой; перехваты мяча во время ведения. Броски мяча по кольцу одной рукой с места с ближней, средней и дальней дистанции;</p>	<p>Ученик: определяет волейбол как средство физического воспитания, совершенствование физических и психологических качеств; роль и место спортивных игр в воспитании морально-волевых качеств личности; футбол в современном олимпийском движении; физическая и техническая подготовка юного футболиста; баскетбол как профессиональный вид спорта; жесты и судейская терминология;</p> <p>соблюдает правила безопасности;</p> <p>выполняет: баскетбол: ведение мяча правой и левой рукой без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения; ведение попеременно правой и левой рукой; перехваты мяча во время ведения; броски</p>
--	---

броски в движении после ведения и двух шагов; штрафные броски. Ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита. Передачи мяча одной и двумя руками при движении с партнером в одном направлении и при встречном движении. Тактическое взаимодействие нападающих и защитников при персональной и зонной защите, при позиционном нападении. Игра на одно кольцо «Стритбол». Двухсторонняя игра.

Волейбол. Приемы мяча снизу после подачи, передачи мяча сверху и снизу, нижняя и верхняя подача, страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе, первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 для атакующего удара, прием мяча снизу одной и двумя руками с падением на спину и на грудь. Двухсторонняя игра.

Футбол. Удары правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком; удары по летящему мячу с использованием технико-тактических связок: ведение-передача, прием-передача, прием-ведение-передача и т. п. Удары на дальность и точность, обводка-отбор мяча, обводка-отбор-удар в ворота, перехват мяча, игра головой, комбинации в тройках с мячом, действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества), взаимодействие двух нападающих против одного защитника, двух защитников против одного нападающего, игровые упражнения в кругу, квадрате, прямоугольнике и т. п. Игры и эстафеты с футбольным мячом, подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, гибкости, быстроты. Игры с ведением мяча, с обводкой стоек, с приемом и остановкой мяча, с ударами по воротам, на сближение с соперником, игры с двумя и тремя нападающими на площадке для мини-футбола, с защитой ворот (для подготовки вратаря), игры в «лабиринт» (с мячом и без мяча), многоплановые игры. Игра в футбол по упрощенным правилам.

мяча по кольцу одной рукой с места с ближней, средней и дальней дистанции; броски в движении после ведения и двух шагов; штрафные броски; ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита; передачи мяча одной и двумя руками при движении с партнером в одном направлении и при встречном движении; тактическое взаимодействие нападающих и защитников при персональной и зонной защите, при позиционном нападении; игра на одно кольцо «Стритбол»; двухсторонняя игра;

волейбол: приемы мяча снизу после подачи, передачи мяча сверху и снизу, нижняя и верхняя подача, страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе, первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 для атакующего удара, прием мяча снизу одной и двумя руками с падением на спину и на грудь; двухсторонняя игра.

футбол: удары правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком; удары по летящему мячу с использованием технико-тактических связок: ведение-передача, прием-передача, прием-ведение-передача и т. п.; удары на дальность и точность, обводка-отбор мяча, обводка-отбор-удар в ворота, перехват мяча, игра головой, комбинации в тройках с мячом, действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества), взаимодействие двух нападающих против одного защитника, двух защитников против одного нападающего, игровые упражнения в кругу, квадрате, прямоугольнике и т. п.; игры и эстафеты с футбольным мячом, подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, гибкости, быстроты; игры с ведением мяча, с обводкой стоек, с приемом и остановкой мяча, с ударами по воротам, на сближение с соперником, игры с двумя и тремя нападающими на площадке для мини-футбола, с защитой ворот (для подготовки вратаря), игры в «лабиринт» (с мячом и без мяча), многоплановые игры; игра в футбол по упрощенным правилам.

Туризм

<p>Знания. Рекомендации по составлению отчета о туристическо-краеведческом путешествии с активными способами передвижения для групп учащейся молодежи. Понятие тактики похода, главные требования к построению нити маршрута и плана-графика похода. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Преодоление полосы препятствий с самонаведением перил и транспортировкой пострадавшего. Эстафеты с элементами туристической техники. Ориентирование по карте. Вязание туристических узлов. Технические этапы. Кросс-поход. Технические действия с транспортировкой пострадавшего.</p>	<p>Ученик: осуществляет построение нити маршрута и плана-графика похода; описывает туристическое снаряжение; называет основные разделы по отчету о туристическо-краеведческом путешествии с активными способами передвижения для групп учащейся молодежи; владеет основами ориентирования, понятиями «контрольный пункт (КП)», «схема»; соблюдает правила безопасности во время выполнения упражнений по ориентированию на местности; выполняет: преодоление полосы препятствий с самонаведением перил и транспортировкой пострадавшего; техническое прохождение туристических этапов с самонаведением перил: транспортировкой пострадавшего по круто наклонной переправе, спуск или подъем пострадавшего с сопровождающим на себе и на носилках; принимает участие в эстафетах с элементами туристической техники; в учебных соревнованиях по спортивному ориентированию; по технике пешеходного туризма (ТПТ); в организации похода 2 степени сложности; владеет техникой вязания туристических узлов: простой, прямой, академический, встречный, ткацкий, брам-шкотовый, грейпвайн, проводник (одним концом), двойной проводник, проводник «восьмерка», срединный проводник, стремя, беседочный узел, удавка, схватывающий (прусик), австрийский схватывающий, бахмана; основами ориентирования, понятиями «контрольный пункт (КП)», «схема».</p>
---	---

Организация активного досуга

<p>Знания. Физическая рекреация как основа гармонизации и сохранения здоровья. Понятие активный отдых. Виды активного досуга. Организация детских коллективов. Организация и проведение квестов. Организация соревнований, ведение протоколов.</p> <p>Умения. Проведение подвижных игр. Организация и судейство соревнований ранее изученных видов спорта. Организация детских коллективов. Организация и проведение квестов. Организация бивака в</p>	<p>Ученик: знает: физическая рекреация как основа гармонизации и сохранение здоровья; понятие активный отдых; виды активного досуга; организация детских коллективов; организация и проведение квестов; организация соревнований, ведение протоколов; умеет: проведение подвижных игр; организация и судейство соревнований ранее изученных видов спорта; организация детских коллективов; организация и</p>
--	--

<p>походных условиях с использованием бивачного снаряжения, без использования бивачного снаряжения. Организация пункта питания. Разжигание различных видов костра (для приготовления пищи, для обогрева, для освещения). Безопасность жизнедеятельности при организации активного досуга.</p>	<p>проведение квестов; организация бивака в походных условиях с использованием бивачного снаряжения, без использования бивачного снаряжения; организация пункта питания; разжигание различных видов костра (для приготовления пищи, для обогрева, для освещения); безопасность жизнедеятельности при организации активного досуга.</p>
---	--

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Знания.

Основные понятия и термины профессионально-прикладной физической подготовки. Суточные, сезонные и индивидуальные колебания работоспособности человека. Особенности профессионального утомления. Влияние психо-эмоциональной нагрузки на организм человека. Характеристика профессионально важных способностей. Средства повышения работоспособности. Правила безопасности жизнедеятельности во время занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.

Профессионально-прикладные виды спорта и их элементы.

Упражнения гимнастики и акробатики, легкой атлетики, баскетбола, волейбола.

Ученик:

характеризует: основные понятия и термины профессионально-прикладной физической подготовки; суточные, сезонные и индивидуальные колебания работоспособности человека; особенности профессионального утомления; влияние психо-эмоциональной нагрузки на организм человека; профессионально важные способности; средства повышения работоспособности.

Придерживается правил безопасности жизнедеятельности во время занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.

Выполняет специальные развивающие гимнастические и акробатические упражнения; лазание по канату;

Применяет специально развивающие легкоатлетические беговые упражнения: бег 30 м, 100 м, 200-600 м, 1000 м (д) 1500 м (ю), серийный бег 3x30 м, 2x100 м, медленный бег 5 км; прыжки с места и разбега в длину и высоту; метание малого мяча с разбега;

Осуществляет стойку баскетболиста; способы перемещения, остановки, повороты, ускорение на 5-20 м из разных исходных положений по звуковому и зрительному сигналам; серийные прыжки с доставанием высоко размещенных предметов, выпрыгивание из седа, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием в верх; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук; жонглирование мячом, асинхронное ведение мяча без зрительного контроля; передачи мяча различными способами на определенное расстояние с сопротивлением защитника; броски одной рукой сверху в прыжке со средней и

	<p>дальней дистанций в движении с сопротивлением защитника; броски мяча в кольцо с разного расстояния с места, после ведения, в прыжке;</p> <p>Выполняет стойку и передвижение волейболиста; серийные прыжки с доставанием высоко размещенных предметов; прием и передачу мяча снизу и сверху в парах через сетку; верхнюю и нижнюю прямую подачи; атакующий удар.</p>
<p>Мониторинг физического развития и физической подготовленности</p>	
<p>Диагностика уровня физического развития и здоровья:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Масса-ростовой индекс Кетле. 2. Индекс Робинсона. 3. Проба Штанге. 4. Индекс Шаповаловой. 5. Индекс Руфье. 6. Индекс Ромберга. <p>Диагностика уровня развития физической подготовленности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Бег 30 м. 2 Наклон вперед. 3 Прыжок в длину с места. 4 Челночный бег 4х9 м. 5 Подтягивание. 6 Бег – 1500 м, или ходьба – 3000 м. 	<p>Ученик:</p> <p>умеет измерять и оценивать уровень своего физического развития; оценивать свой уровень развития физических качеств в каждом диагностическом упражнении и уровень общей физической подготовленности;</p> <p>выполняет бег 30м, наклон вперед из положения сидя, прыжок в длину с места, челночный бег 4х9 м, подтягивание, бег – 1500м.ходьба – юн. 3000 м.</p>

2.3 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения	
			3	4
1	2	3		
Первый курс				
Тема 1. Основы знаний о физической культуре.	Содержание учебного материала:	4	1, 2	
	1. Физическая культура в семье. Влияние занятий физическими упражнениями на гармоничное развитие личности.	2		
	2. Основы методик развития силы, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств, ловкости. Техника безопасности на уроках физической культуры	2		
Тема 2. Мониторинг физического развития	Самостоятельная работа обучающегося:	2		
	1. Изучение правил безопасного поведения и предупреждения опасных ситуаций во время учебных занятий, посещения спортивных и других массовых зрелищ.			
	2. Усвоение теоретических основ знаний о физической культуре.			
Тема 3. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала:	6	2, 3	
	3-6. Мониторинг физической подготовки (Использование различных функциональных проб (индексов), в т.ч. «Проба Руфье», «Проба Штанге», «Индекс Кетле», «Индекс Робинсона», «Индекс Шаповаловой», «Проба Ромберга», которые характеризуют уровни функциональных возможностей систем организма).	4		
	Самостоятельная работа обучающегося:	2		
	1. Исследование уровня физического развития, двигательных способностей своего организма.			
	2. Ведение дневника самоконтроля.			
	Содержание учебного материала:	32	2, 3	

	<p>Практические занятия: 7-8. Равномерный бег 800 метров, ору на закрепление общей выносливости 9-10. Изучение техники челночного бега 3 x10 м. Равномерный бег на 1000 м, ору 11-12. Изучение техники спринтерского бега. Бег 60м. с фиксированием результата (с низкого и высокого старта) 13-14. ОРУ на развитие силы 15-16. Изучение техники прыжка в длину согнувшись, прогнувшись с разбега 17- 17-18. Закрепление техники прыжка в длину с разбега 19-20. Определение основных физических качеств, наклоны вперед из положения стоя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 60 с. 21-22. Техника длительного бега в равномерном темпе. Бег на 1000 м с фиксированием результата 23-24. Прыжки в длину с места. Упражнения на развитие прыгучести 25-26. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100м 27-28. Техника прыжка в высоту 29-30. Метание гранаты с места, на три шаговых шага, с разбега 700г. 31-32. Бег на 3000м. с фиксированием результата. Изучение техники бега с барьерами 33-34. Челночный бег 3x10 (3-4 повторения) Командные эстафеты.</p>	28
	<p>Самостоятельная работа обучающегося: 1. Усвоить теоретические сведения и задачи по легкой атлетике. 2. Самостоятельно развивать физические качества с помощью комплексов физических упражнений для скорости, выносливости, скоростной выносливости, ловкости. 3. Самостоятельно совершенствовать технику выполнения прыжков и метания с помощью подводящих и специальных упражнений. 4. Ведение дневника самоконтроля.</p>	4
<p>Тема. 4.1 Волейбол</p>	<p>Содержание учебного материала: 35. Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры.</p>	18
		2, 3
		1

	<p>Практические занятия:</p> <p>36. Изучение техники передвижений, комбинации из основных элементов.</p> <p>37-38. Изучение техники приема мяча, в опорном положении, в прыжке, передача назад.</p> <p>39-40. Изучение прямой верхней передачи. Изучение приема мяча с низу двумя руками.</p> <p>41-42. Изучение прямого нападающего удара.</p> <p>43-44. Изучение верхней прямой подачи, нижней, боковой</p> <p>45-46. Повторить технику приема мяча с подачи в парах. Учебная игра.</p> <p>47-48. Двусторонняя игра в волейбол.</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося:</p> <p>1. Многократное повторение специальных вспомогательных упражнений для овладения техникой игры.</p> <p>2. Самостоятельно развивать физические качества с помощью комплексов физических упражнений.</p> <p>3. Самостоятельно совершенствовать технику выполнения изученных элементов волейбола.</p> <p>4. История развития волейбола.</p>	13	
<p>Тема 4.2. Баскетбол</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>49. Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры.</p> <p>Практические занятия:</p> <p>50. Изучение передач мяча в баскетболе двумя руками, одной сверху, снизу, с отскоком.</p> <p>51-52. Повторить технику передачи мяча в парах на месте и в движении (одной, двумя руками). Штрафные броски.</p> <p>53-54. Техника перемещения с мячом на время Учебная игра</p> <p>55-56. Броски по точкам. Повторить технику двойного шага. Учебная игра</p> <p>57-58. Штрафные броски. Учебная игра</p> <p>59-60. Повторить технику двойного шага. Учебная игра</p> <p>61-62. Групповые тактические действия в защите и нападении. Учебная игра</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося:</p> <p>1. История развития баскетбола.</p> <p>2. Изучение правил игры.</p>	18 1 13	2, 3
	4		

	3. Усвоить правила техники безопасности на занятиях по баскетболу. 4. Учебно-тренировочная игра.		
Тема 4.3. Футбол	Содержание учебного материала:	15	2, 3
	63. Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры	1	
	Практические занятия: 64. Изучение тактики игры в футбол. 65-66. Обманное движение уходом, остановкой. 67-68. Варианты ударов в ворота. Учебная игра. 69-70. Совершенствование техники ударов по мячу. Учебная игра. 71-72. Двусторонняя игра в футбол	9	
	Самостоятельная работа обучающегося: 1. Усвоить теоретические сведения и задачи по футболу. 2. Самостоятельно развивать физические качества с помощью комплексов физических упражнений для скорости, выносливости, скоростной выносливости, ловкости, прыгучести. 3. Усвоить правила техники безопасности на занятиях по футболу. 4. Самостоятельно совершенствовать технику выполнения изученных элементов футбола. 5. Изучение правил игры.	5	
Тема 5. Кроссфит	Содержание учебного материала:	10	2, 3
	73. Профилактика травматизма во время занятий кроссфит.	1	
	Практические занятия: 74. Упражнения для мышц спины и пресса. Упражнения с Гантелями. Комплекс упражнений на гибкость. 75-76. Упражнения для развития силы в сочетании с упражнениями гимнастики и кардионагрузки 77-78. Упражнения для развития силы в сочетании с упражнениями гимнастики и статического напряжения. 79-80. Упражнения для развития силовой выносливости в сочетании с упражнениями гимнастики и кардионагрузки. 81-82. Комплекс упражнений на развития силы в статическом напряжении. Упражнения на гибкость	9	
Тема 6. Гимнастика.	Содержание учебного материала:	16	2, 3

	<p>83. Техника безопасности на уроках гимнастики</p> <p>Практические занятия:</p> <p>84. Разновидности перестроений на месте и в движении</p> <p>85-86. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Подтягивание на перекладине (ю-высокая; д-низкая)</p> <p>87-88. Комплекс выполнения гимнастической стяжки (равновесие Кувырок вперед-березка-кувырок назад-полушагаг-мост)</p> <p>89-90. Поднимание туловища из положения лежа на спине.</p> <p>91-92. Комплекс выполнения гимнастической стяжки Подтягивание на перекладине (ю-высокая; д-низкая)</p> <p>93-94. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Комплекс упражнений на мышцы ног.</p>	<p>1</p> <p>11</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающегося:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Усвоить теоретические сведения о задачах с гимнастики. 2. Самостоятельно развивать физические качества с помощью комплексов физических упражнений для силы, ловкости, координации, прыгучести. 3. Самостоятельно составить комплексы упражнений утренней гигиенической и корригирующей гимнастики. 4. Составление проведение комплексов на тренажерах. 	<p>4</p>	
<p>Тема 7. Оценивание физической подготовленности</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>95-96. Мониторинг физической подготовки.</p> <p>97. Итоговый урок.</p>	<p>3</p>	<p>2, 3</p>
<p>Всего за первый курс</p>		<p>97</p>	
<p>Самостоятельная работа обучающегося:</p>		<p>25</p>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения	
			3	4
1	2	3	4	
Второй курс				
Тема 1. Мониторинг физического развития	Содержание учебного материала:	5	1, 2	
	1-4. Техника безопасности на уроках физической культуры. Мониторинг физической подготовки (Использование различных функциональных проб (индексов), в т.ч. «Проба Руфье», «Проба Штанге», «Индекс Кетле», «Индекс Робинсона», «Индекс Шаповаловой», «Проба Ромберга», которые характеризуют уровни функциональных возможностей систем организма).	4		
	Самостоятельная работа обучающегося:	1		
	1. Ведение дневника самоконтроля.			
Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала:	10	2, 3	
	5-6. Основные понятия и термины профессионально-прикладной физической подготовки. Особенности профессионального утомления. Влияние психо-эмоциональной нагрузки на организм человека.	4		
	7-8. Характеристика профессионально важных способностей. Средства повышения работоспособности. Правила безопасности жизнедеятельности во время занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.			
	Практические занятия:	4		
	9-10. Специальные развивающие гимнастические и акробатические упражнения легкой атлетики, баскетбола, волейбола.			
	Самостоятельная работа обучающегося:	2		
Тема 3. Легкая атлетика.	1. Изучение правил безопасности жизнедеятельности во время занятий ППФП.			
	2. Составление и проведение комплексов упражнений гимнастики и акробатики, легкой атлетики, баскетбола, волейбола.			
	Содержание учебного материала:	10	2, 3	

	<p>Практические занятия: 13-14. Повторить технику бега на короткие дистанции. Техника бега по пересеченной местности. 15-16. Повторить технику бега на средние дистанции. Повторить технику прыжка в длину с места. 17-18. Повторить технику метания теннисного мяча. Техника бега на длинные дистанции (2000 м.) без учета времени 19-20. Прыжки в длину с места. Кроссовая подготовка. Упражнения и гибкость.</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося: 1. Самостоятельно развивать физические качества с помощью комплексов физических упражнений для скорости, выносливости, скоростной выносливости, ловкости. 2. Ведение дневника самоконтроля.</p>	8	
<p>Тема. 4.1 Волейбол</p>	<p>Содержание учебного материала: 21. Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры.</p> <p>Практические занятия: 22. Повторение техники передвижений, комбинации из основных элементов. 23-24. Повторить технику передачи мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу через сетку. Игры с элементами волейбола. 25-26. Повторить технику приема мяча с подачи в парах. Техника одиночного блокирования. Учебная игра 27-28. Повторить технику нападающего удара в парах. Техника группового блокирования. Учебная игра. 29-30. Повторить технику прямой подачи. Двухсторонняя игра</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося: 1. Многократное повторение специальных вспомогательных упражнений для овладения техникой игры. 2. Самостоятельно совершенствовать технику выполнения изученных элементов волейбола.</p>	<p>12</p> <p>1</p> <p>9</p>	2, 3
<p>Тема 4.2. Баскетбол</p>	<p>Содержание учебного материала: 31. Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры.</p>	<p>12</p> <p>1</p>	2, 3

	<p>Практические занятия:</p> <p>32. Повторить технику перемещений с мячом и без мяча</p> <p>33-34. Повторить передачу мяча в баскетболе двумя руками, одной сверху, снизу, с отскоком.</p> <p>35-36. Повторить технику передачи мяча в парах на месте и в движении (одной, двумя руками). Штрафные броски.</p> <p>37-38. Повторить технику двойного шага. Учебная игра</p> <p>39-40. Групповые тактические действия в защите и нападении. Учебная игра</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося:</p> <p>1. Подготовить реферат на тему «История развития баскетбола».</p> <p>2. Усвоить правила техники безопасности на занятиях по баскетболу.</p>	9	
<p>Тема 4.3. Футбол</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>41. Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры</p> <p>Практические занятия:</p> <p>42. Повторение изучения тактики игры в футбол.</p> <p>43-44. Совершенствование техники остановки мяча. Учебная игра.</p> <p>45-46. Удары на дальность и точность, обводка-отбор мяча.</p> <p>47-48. Обводка-отбор-удар в ворота, перехват мяча, игра головой,</p> <p>49-50. Комбинации в тройках с мячом. Учебная игра.</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося:</p> <p>1. Самостоятельно развивать физические качества с помощью комплексов физических упражнений для скорости, выносливости, скоростной выносливости, ловкости, прыгучести.</p> <p>2. Самостоятельно совершенствовать технику выполнения изученных элементов футбола.</p>	12	2, 3
<p>Тема 5. Организация активного досуга.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>51-52. Понятие активного отдыха. Виды активного досуга. Организация соревнований, ведение протоколов.</p> <p>Практические занятия:</p> <p>53-54. Проведение подвижных игр. Организация и судейство соревнований ранее изученных видов спорта.</p> <p>55-56. Организация детских коллективов. Организация и проведение квестов.</p>	8	2, 3
		2	
		4	

	<p>Самостоятельная работа обучающегося: 1. Усвоить теоретические сведения об активном отдыхе. 2. Организация и проведение квестов.</p>	2	
Тема 6. Гимнастика.	<p>Содержание учебного материала: 57. Техника безопасности на уроках гимнастики</p>	10 1	2, 3
	<p>Практические занятия: 58. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. 59-60. Брусья: стойка на предплечьях. Брусья кувырок вперед. Перекладина: подъем разгибом. Перекладина: выход силой. 61-62. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки). 63-64. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).</p>	7	
	<p>Самостоятельная работа обучающегося: 1. Самостоятельно развивать физические качества с помощью комплексов физических упражнений для силы, ловкости, координации, прыгучести. 2. Самостоятельно составить комплексы упражнений утренней гигиенической и корригирующей гимнастики.</p>	2	
Тема 7. Туризм.	<p>Содержание учебного материала:</p>	8	
	<p>65-66. Правила техники безопасности на уроках с элементами туризма. Понятие тактики похода, главные требования к построению маршрута.</p>	2	
	<p>Практические занятия: 67-68. Преодоление полос препятствий с оказанием доврачебной помощи «пострадавшему» и его транспортировкой. 69-70. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий, с оказанием доврачебной помощи</p>	4	
	<p>Самостоятельная работа обучающегося: 1. Усвоить теоретические сведения о туризме, о тактике похода. 2. Усвоить требования к построению маршрута.</p>	2	
Тема 7. Сдача норм	<p>Содержание учебного материала:</p>	4	2, 3

ГФСК «ГТО ДНР»	<p>Практические занятия: 71. Прыжки в длину с места. Челночный бег 4x9 м. Метание малого мяча на дальность. 72. Тест на гибкость (наклон вперед из положения сидя). Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. Подтягивание на перекладине 73. Бег на дистанции 100м. Бег на дистанции 1000 м.(ю); 500 м. (д). 74. Дифференцированный зачет (итоговый)</p>	3	
Всего за второй курс		74	
Самостоятельная работа обучающегося:		17	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1-ознакомительный;
- 2-репродуктивный;
- 3-продуктивный.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения
1.	Учебно-практическое оборудование для реализации разделов программы
1.1.	Гимнастика, атлетическая гимнастика
1.1.1.	Стенка гимнастическая
1.1.2.	Перекладина гимнастическая
1.1.3.	Брусья гимнастические, параллельные
1.1.4.	Канат для лазания, с механизмом крепления
1.1.5.	Скамейка гимнастическая жесткая
1.1.6.	Гантели
1.1.7.	Скамья атлетическая, вертикальная
1.1.8.	Скамья атлетическая, наклонная
1.1.9.	Стойка для штанги
1.1.10.	Штанги тренировочные
1.1.11.	Гири
1.1.12.	Маты гимнастические
1.1.13.	Скакалка гимнастическая
1.1.14.	Обруч гимнастический
1.2.	Легкая атлетика
1.2.1.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
1.2.2.	Рулетка измерительная
1.3.	Баскетбол, волейбол, футбол
1.3.1.	Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
1.3.2.	Мячи баскетбольные
1.3.3.	Сетка волейбольная
1.3.4.	Мячи волейбольные
1.3.5.	Ворота футбольные
1.3.6.	Мячи футбольные
2.	Измерительные приборы
2.1	Секундомер

3.	Средства до врачебной помощи
3.1.	Аптечка медицинская
4	Спортивные залы
4.1.	Спортивный игровой зал
4.2.	Спортивный тренажерный зал
5	Спортивная площадка
6	Кабинет преподавателя
7	Раздевалки
8	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Нормативно-техническая документация:

- паспорт учебного кабинета;
- план работы учебного кабинета;
- инструкция по ТБ.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы:

Основные источники:

1. «Физическая культура 10-11кл.» В.И. Лях А.А. Зданевич, издательство «Просвещение» 2012г-237с.
2. «Физическая культура с основами здорового образа жизни» Ципин Л.Л., Санкт-Петербург 2002г-164с.
3. «Физическая культура студента» Ильинич В.И издательство «Гардарики» 2001г-448с.
4. «Физическая культура» Бишаева А.А издательство «Академия» 2013г-304с.
5. «Теоретические основы самостоятельных занятий физической культурой» Матузов Л.Е. Уфа 2013г-104с.

Дополнительные источники:

1. «История физической культуры и спорта», Голощапов Б.Р. издательство «Академия», 2001г-312с.
2. Здоровье и физическая культура студента - Бароненко В.А. Москва 2003г-417с.
3. «Медицинский справочник тренера» Макарова Г.А., Локтев С.А. Москва 2006г-588с.
4. «Оздоровительная физическая культура» Фурманов А.Г., Минск Тесей 2003г-526с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p style="text-align: center;">Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственными стандартами по легкой атлетике, гимнастике, спорт. играм с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. <p style="text-align: center;">Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; 	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий.</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Личные достижения обучающихся.</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы.</p> <p>Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов.</p> <p>Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях.</p> <p>Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, докладов, презентаций.</p>

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Баскетбол

класс	контрольные упражнения	оценка			
		2	3	4	5
10кл	10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5 м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий)	-	1	3	5
	10 штрафных бросков	-	2	3	5
11кл	10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5 м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий)	-	1	3	6
	10 штрафных бросков	-	2	3	6

Волейбол

класс	контрольные упражнения	оценка			
		2	3	4	5
10кл	10 верхних прямых подач в площадку	4	6	8	9
	6 передач на точность через сетку из зоны 2,3,4 (в опред.зону)	2	3	5	6
11кл	10 прямых верхних подач на точность в определенную зону	4	5	6	7
	7 передач на точность через сетку из зоны 2, 3, 4 (в определенную зону)	2	3	4	5

Футбол

класс	контрольные упражнения	оценка			
		2	3	4	5
10кл	6 ударов по неподвижному мячу на точность одним из выученных способов с расстояния 16,5 м в заданную половину ворот	1	3	4	5
	6 остановок опускающегося мяча одним из выученных способов	1	3	4	5
11кл	6 ударов по неподвижному мячу на точность одним из выученных способов с расстояния 16,5 м в заданную половину ворот	2	3	4	5
	6 остановок опускающегося мяча одним из выученных способов	2	3	4	5

Гимнастика

класс	контрольные упражнения	оценка			
		2	3	4	5
10кл	Подтягивания	до 4	4	8	11
	Отжимания	до 15	15	22	30
	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	до 3	3	6	10
	Подъем туловища в сед за 30 с	до 20	20	40	55
11кл	Подтягивания	до 5	5	9	12
	Отжимания	до 15	15	25	35
	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	до 4	4	7	11
	Подъем туловища в сед за 30 с	до 20	20	48	58

Организация активного досуга

класс	контрольные упражнения	оценка			
		2	3	4	5
10кл	Организация и проведение подвижных игр	1игра(-)	1игра(+)	2игры(-)	2игры(+)
	Прыжки со скакалкой за 30 с.	До 50	50	60	65
11кл	Организация и проведение подвижных игр	1игра(-)	1игра(+)	2игры(-)	2игры(+)
	Прыжки со скакалкой за 30 с.	До 55	55	65	70

Легкая атлетика

класс	контрольные упражнения	оценка			
		2	3	4	5
10кл	Бег 30м (с)	5.3	4.9	4.6	4.4
	Бег 100м (с)	16.4	15.9	15.3	14.5
	Бег 1500м (мин)	7.40	6.46	6.06	5.39
	Прыжок в длину с места (см)	190	210	220	230
	Метание малого мяча(150г) на дальность (м)	25	35	45	50
11кл	Бег 30м (с)	5.1	4.8	4.5	4.3
	Бег 100м (с)	16.2	15.8	15.0	14.3
	Бег 1500м (мин)	7.13	6.32	6.01	5.40
	Прыжок в длину с места (см)	195	215	225	235
	Метание малого мяча(150г) на дальность (м)	30	40	50	55

Туризм

класс	контрольные упражнения	оценка			
		2	3	4	5
10кл	Вязание туристических узлов за 4 мин. (на выбор), количество				
	Ориентирование по схеме в заданном направлении, за легендой или азимутами (количество пунктов) за 10 мин.	Меньше 3	3	5	7
	Транспортирование потерпевшего через овраг по навесной переправе в составе команды 6 человек (группы), час прохождения в мин	Больше 30	30	25	20
	10 этапов туристических соревнований с самонаведением за 30 мин. (на выбор), количество	Меньше 2	2	3	4
11кл	Вязание туристических узлов за 4 мин. (на выбор), количество	5узлов (с ошибками)	5узлов (без ошибок)	7узлов (с ошибками)	10узлов (без ошибок)
	Ориентирование по схеме в заданном направлении, за легендой или азимутами (количество пунктов) за 10 мин.	Меньше 4	5	6	8
	Транспортирование потерпевшего через овраг по навесной переправе в составе команды 6 человек (группы), час прохождения в мин	Больше 30	30	25	20
	10 этапов туристических соревнований с самонаведением за 30 мин. (на выбор), количество	Меньше 3	3	4	5

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО МОНИТОРИНГУ

ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

10 класс

№	Тестовые упражнения	Уровень и оценка				
		Высокий 5	Достаточный 4	Средний 3	Ниже среднего 2	Низкий 1
1	Наклон вперед из положения сидя на полу	16	12	6	-1	-8
2	Подтягивания на перекладине	13	11	9	6	4
3	Бег 30 м	4.4	4.6	4.9	5.3	5.7
4	Челночный бег 4×9 м (с)	8.9	9.2	9.6	10.1	10.6
5	Прыжок в длину с места	242	231	215	193	171
6	Бег 1500 м (мин, с) или Ходьба 3000 м (мин, с)	5.39 22.30	6.06 24.00	6.46 25.30	7.40 27.00	8.34 28.40

11 класс

№	Тестовые упражнения	Уровень и оценка				
		Высокий 5	Достаточный 4	Средний 3	Ниже среднего 2	Низкий 1
1	Наклон вперед из положения сидя на полу	16	12	6	-1	-8
2	Подтягивания на перекладине	15	13	11	8	3
3	Бег 30 м	4.3	4.5	4.8	5.1	5.5
4	Челночный бег 4×9 м (с)	8.8	9.0	9.3	9.7	10.1
5	Прыжок в длину с места	247	237	220	203	182
6	Бег 1500 м (мин, с) или Ходьба 3000 м (мин, с)	5.39 23.10	6.01 24.15	6.32 25.05	7.13 26.08	7.55 27.16

Приложение 3

Критерии оценивания учебных достижений обучающихся, отнесенных к основной и подготовительной медицинской группе

Отметка	Уровни	Критерии оценивания учебных достижений
1	Недостаточный	Обучающийся не имеет ответа на поставленные вопросы, ориентировочные контрольные нормативы выполняет со значительным превышением установленных нормативом показателей при отсутствии динамики личного результата. На уроке присутствует без спортивной формы. Нарушает правила безопасности жизнедеятельности
2	Начальный	Обучающийся владеет учебным материалом на элементарном уровне, может различать и выполнять отдельные элементы физических упражнений с помощью учителя.
3	Средний	Обучающийся знает и понимает основные положения учебного материала. Может выполнять технически правильно отдельные физические упражнения, определенные учебной программой. Способен(на) выполнять отдельные контрольные учебные нормативы, а также большинство элементов физических упражнений с существенными ошибками.
4	Достаточный	Обучающийся выявляет знание и понимание большей части учебного материала. Владеет техникой выполнения физических упражнений, способен(на) применять учебный материал для выполнения физических упражнений, определенных учебной программой возможно с незначительными ошибками.
5	Высокий	Обучающийся обладает устойчивыми, крепкими знаниями, владеет техникой выполнения физических упражнений. Умело применяет их на практике. Проявляет познавательную активность, творческое отношение к обучению. Уверенно, четко и безошибочно выполняет практические упражнения и ориентировочные контрольные нормативы.

Критерии оценивания учебных достижений обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе

Отметка	Уровни	Критерии оценивания учебных достижений
не зачтено* 1	Недостаточный	Обучающийся не имеет ответа на поставленные вопросы. На уроке присутствует без спортивной формы. Нарушает правила безопасности жизнедеятельности
зачтено 2	Начальный	Обучающийся владеет учебным материалом на элементарном уровне, может различать и выполнять отдельные элементы специальных физических упражнений с помощью преподавателя
зачтено 3	Средний	Обучающийся знает и понимает основные положения учебного материала. Может выполнять отдельные специальные оздоровительные физические упражнения, определенные учебной программой для специальной медицинской группы с существенными ошибками.
зачтено 4	Достаточный	Студент выявляет знания, и понимание большей части учебного материала. Владеет техникой выполнения специальных оздоровительных физических упражнений, которые определены учебной программой для специальной медицинской группы с незначительными ошибками.
зачтено 5	Высокий	Студент обладает устойчивыми, крепкими знаниями. Владеет техникой выполнения специальных оздоровительных физических упражнений, которые определены учебной программой для специальной медицинской группы. Умело применяет специальные оздоровительные физические упражнения для оздоровления своего организма.

РАСЧЕТ ТЕМПОВ ПРИРОСТА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (%)

(Методические рекомендации по комплексной оценке физического развития подростков от 15 до 17 лет, А.Г.Трушкин, 2000 г.)

В дополнение $W = 100(V2 - V1)/0,5(V2 + V1)$,

где W – темп прироста, V1 – исходный уровень, V2 – конечный уровень.

Оценка результатов:

До 8 % – за счет естественного прироста; (0) баллов

8-10 % – за счет роста естественной двигательной активности; (0) бал

10-15 % – за счет целенаправленной системы физического воспитания.(1) бал

Выше 15 % – за счет эффективного использования естественных сил организма и

физических упражнений. (2) бала.Балы добавляются к оценке результата учащихся.