

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НАУКИ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖЕГОРОДСКИЙ ТЕХНИКУМ ГОРОДСКОГО ХОЗЯЙСТВА И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
38.02.04 КОММЕРЦИЯ (ПО ОТРАСЛЯМ)

Г. НИЖНИЙ НОВГОРОД

2019 Г.

Рабочая программа учебной дисциплины **ОУД6.05** Физическая культура разработана на основе примерной программы Федерального государственного автономного учреждения «Федерального института развития образования» (ФГАУ ФИРО), для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования при подготовке специалистов среднего звена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальностям: 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Разработчик: Лосева Т.В. преподаватель физической культуры, ГБПОУ «Нижегородский техникум городского хозяйства и предпринимательства», г. Нижний Новгород.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности: 23.02.03

Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

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

Учебная дисциплина **ОУД6.05** «Физическая культура» входит в. общеобразовательный учебный цикл

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

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

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- Основы здорового образа жизни.

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

• *личностных*:

1. сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению,
2. целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
3. потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
4. приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;
5. формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
6. готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
7. способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
8. способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
9. формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и

спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

10. принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
11. умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
12. патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
13. готовность к служению Отечеству, его защите.

• метапредметных:

1. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
2. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
3. освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
4. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
5. формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
6. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В процессе изучения дисциплины у обучающегося формируются общие компетенции:

Код	Наименование результата обучения
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

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

максимальной учебной нагрузки студента 176 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 59 часов

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические работы	102
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
<i>Силовая подготовка, Упражнения на координацию. Упражнения для развития гибкости, Упражнения для развития выносливости. Рефераты на разные виды спорта.</i>	
<i>Промежуточная аттестация в форме зачет в 1 семестре; дифференцированный зачет во 2 семестре.</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

[illegible]

<p>Низкий старт и стартовый разгон</p>	<p>Низкий старт и стартовый разгон. Самостоятельное проведение разминки легкоатлета. Совершенствование техники выполнения низкого старта и стартового разгона. Челночный бег. Спортивная игра. Совершенствование стартового разгона и финиширования. Разминка легкоатлета. Совершенствование техники стартового разгона и техники финиширования. Отработка техники стартового разгона и финиширования. Подготовка к выполнению контрольного упражнения «низкий старт». Выполнение контрольного упражнения «низкий старт» на дистанции 100 метров Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	<p>3</p>	<p>3</p>
<p>Тема 2.3. Бег на короткие и длинные дистанции</p>	<p>Практическое занятие</p> <p>Бег по прямой с различной скоростью. Разминка легкоатлета. Техника бега по прямой с различной скоростью. Отработка техники бега по прямой с различной скоростью: медленный бег, переход от медленного бега к быстрому бегу, чередование медленного и быстрого бега, ускорение. Выполнение челночного бега 10×10 м на зачетный результат. Спортивная игра. Бег на короткие и длинные дистанции. Разминка легкоатлета. Бег на зачетный результат: 1000 метров (юноши), 500 метров (девушки). Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	<p>4</p> <p>3</p>	<p>2</p> <p>3</p>
<p>Тема 2.4. Эстафетный бег</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Правила судейства соревнований в эстафетном беге. Повторение правил соревнований и правил судейства соревнований в эстафетном беге (по упрощенным правилам). Инструктаж по соблюдению техники безопасности при выполнении эстафетного бега. Разминка легкоатлета. Круговая тренировка. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху».</p>	<p>4</p>	<p>1</p>

	<p>Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху» в 20-метровой зоне. Прием и передача эстафетной палочки; коридор передачи эстафетной палочки.</p> <p>Совершенствование техники приема и передачи эстафетной палочки.</p> <p>Эстафетный бег на дистанции 4×100 м (без учета времени)</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	3	3
Раздел 3. Основы физической подготовки			
Тема 3.1. Основы регулировки величин физических нагрузок	<p>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</p> <p>Основы регулировки величин физических нагрузок.</p> <p>Разминка. Основы регулировки величин физических нагрузок с помощью пульсометрии. Выполнение упражнений по совершенствованию и коррекции индивидуального физического развития, двигательных возможностей с измерением пульсометрии.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	2	2
Тема 3.2. Развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков	<p>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</p> <p>Развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.</p> <p>Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Выполнение физических упражнений профессиональной направленности.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	4	2
Тема 3.3. Развитие качеств быстроты движений	<p>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</p> <p>Развитие качеств быстроты движений, ловкости.</p> <p>Разминка. Техника бега по прямой. Бег по прямой с различной скоростью. Чередование медленного бега с ускорением. Исходные положения при выполнении упражнения «прыжки через скакалку». Выполнение теста: прыжки через скакалку толчком двух ног. Подвижная игра, развивающая быстроту</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	4	2
		3	2

Тема 3.4. Развитие силы	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ Развитие силы. Разминка. Требования техники безопасности при выполнении упражнений со штангой (гантелями). Выполнение комплекса упражнений со штангой (юноши), с гантелями (девушки). Круговая тренировка с набивными мячами 1кг (девушки), 3кг (юноши). Спортивная игра	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	3	2
Тема 3.5. Развитие выносливости	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ Развитие выносливости. Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	3	2
Раздел 4. Общая гимнастика			
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и самостраховки.	Практические занятия:	6	2
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и самостраховки. Инструктаж по соблюдению техники безопасности на занятиях гимнастикой. Разминка. Основные способы страховки и самостраховки при занятиях гимнастикой. Техника выполнения упражнений «подъем переворотом на высокой перекладине» (юноши), «подтягивание на низкой перекладине, в упоре» (девушки). Выполнение контрольных тестов: подъем переворотом на высокой перекладине (юноши), подтягивание на низкой перекладине, в упоре (девушки) с применением самостраховки Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	3	3
Тема 4.2. Совершенствование комплексов гигиенической и производственной гимнастики	Практические занятия:	6	2
	Совершенствование комплексов гигиенической и производственной гимнастики. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха)		

	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	3	3
Тема 4.3. Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки)	Практические занятия:	6	2
	Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки). Гимнастическая терминология. Комплекс общеразвивающих и подводящих упражнений для занятий на параллельных брусьях (отжимания, выпрыгивания, махи ногами) (юноши) и для упражнений на равновесие (девушки). Техника выполнения упражнений на параллельных брусьях (юноши) и упражнений на равновесие (девушки) по частям и в целом. Разучивание гимнастического комплекса на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки) по частям и в целом. Выполнение гимнастического комплекса на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки) с применением страховки и само страховки. Спортивная игра. Контрольное занятие: гимнастический комплекс на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки) Выполнение контрольных упражнений: гимнастический комплекс на параллельных брусьях (юноши) и комплекс упражнений на равновесие (девушки) в целом Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
Раздел 5 Теоретико-практические основы физической культуры			
Тема 5.1 Формирование здорового образа жизни	Лекционное занятие	<u>10</u>	5

	<p>Личное отношение к здоровью. Режим труда и отдыха. Полноценный сон. Суточный биоритм и жизнедеятельность организма Сбалансированное питание. Вода и ее значение для организма Соблюдение личной гигиены. Основные факторы оздоровления: дыхательная гимнастика, двигательная активность, психогимнастика др. Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, совершенствования функциональных систем и профилактики простудных заболеваний. Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	3	3
Раздел 6. Спортивные игры			
Тема 6.1. Волейбол	<p>Практические занятия Правила судейства соревнований в волейболе. Спортивные игры как способ физического развития. Разминка. Требование техники безопасности при игре в волейбол. Повторение упрощенных правил игры в волейбол, жестов судьи. Учебная двусторонняя игра с соблюдением упрощенных правил Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Разминка. Техника передачи мяча сверху. Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, в движении. Судейство игры в волейбол по упрощенным правилам. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Техника нападающего удара и блокирования. Техника выполнения различных видов подач (верхней прямой подачи, нижней прямой подачи, боковой подачи, нижней боковой подачи). Совершенствование умения выполнять подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра по упрощенным правилам Контрольное занятие: волейбол. Разминка. Выполнение контрольных нормативов: прием двумя руками снизу и сверху (5-3 раз), верхняя подача через сетку (5-3 раз). Обучающая игра</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	16	12
		3	3

	<p>Круговая тренировка. Выполнение ложных движений (финтов). Учебная игра в футбол по упрощенным правилам. Тактика игры в нападении, тактика игры в защите.</p> <p>Совершенствование тактических действий игры в нападении и в защите. Двусторонняя игра по упрощённым правилам. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.</p> <p>Круговая тренировка. Требования техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Учебная игра в футбол по упрощенным правилам.</p> <p>Контрольное занятие: футбол. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	3	3
Раздел 7. Легкая атлетика: бег, прыжки, метание			
Тема 8.1.	Практические занятия	4	2

<p>Прыжки в длину с разбега</p>	<p>Правила судейства соревнований по прыжкам в длину с разбега. Требования техники безопасности при выполнении прыжков в длину с разбега. Повторение правил соревнований по прыжкам в длину с разбега. Упрощенные правила судейства соревнований по прыжкам в длину с разбега. Комплекс специальных беговых упражнений (захлест голени назад, бег приставными шагами (правым, левым боком); выпрыгивания вверх, много скоки). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места. Спортивная игра. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Разминка легкоатлета. Повторение и выполнение подводящих упражнений для прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в полной координации. Спортивная игра. Контрольное занятие: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Разминка легкоатлета (подводящие упражнения для прыжков в длину с разбег). Выполнение прыжка в длину способом «согнув ноги» в полной координации на зачетный результат. Спортивная игра Самостоятельная работа обучающихся Ежедневно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	<p>3</p>	
<p>Тема 8.2. Метания мяча</p>	<p>Практические занятия Техника безопасности и правила судейства соревнований при метании гранаты на дальность. Разминка. Требования правил техники безопасности при метании гранаты. Комплекс специальных подводящих упражнений для подготовки к метанию гранаты (прыжки, махи руками, имитация метательных движений без предметов). Упрощенные правила соревнований в метании гранаты. Упрощенные правила судейства соревнований в метании гранаты. Совершенствование техники метания гранаты. Спортивная игра Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Разминка легкоатлета. Выполнение комплекса подводящих упражнений для подготовки к метанию гранаты на дальность (махи руками; метание теннисного мяча на дальность). Разминка легкоатлета. Выполнение подводящих упражнений для метания. Метание мяча в цель в соответствии с контрольными нормативами Самостоятельная работа обучающихся Ежедневно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	<p>4</p> <p>3</p>	<p>2</p> <p>3</p>
<p>Тема 8.3</p>	<p>Практические занятия</p>	<p>2</p>	<p>2</p>

Эстафетный бег	<p>Правила судейства соревнований в эстафетном беге. Повторение правил соревнований и правил судейства соревнований в эстафетном беге (по упрощенным правилам). Инструктаж по соблюдению техники безопасности при выполнении эстафетного бега. Разминка легкоатлета. Круговая тренировка. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху». Разминка. Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху» в 20-метровой зоне. Прием и передача эстафетной палочки; коридор передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники приема и передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег на дистанции 4×100 м (без учета времени) Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>	3	3
	Зачет - 1 семестр .Дифференцированный зачет 2 семестр	1	
	Всего:	176	

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 учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

Легкая атлетика	Секундомер, рулетка, эстафетные палочки, конусы, теннисные мячи,
Гимнастика	Брусья, перекладина, мостики, маты, конь, козёл, гимнастическая стенка.
Футбол	Футбольные мячи, свисток, ворота, набивные мячи.
Баскетбол	Баскетбольные мячи, свисток.
Волейбол	Волейбольные мячи, сетка, свисток.

Технические средства обучения: переносной ноутбук, переносной мультимедиа – проектор, переносной экран.

3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной Литературы

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М. : «Академия» 2017. – 320 с.

Интернет-ресурсы:

<http://andijan1.connect.uz/sportisland/index.htm>

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>

<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

<http://sportrules.boom.ru/>

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: -Использование физкультурно - оздоровительной деятельности для укрепления здоровья. -Достижения жизненных и профессиональных целей	Текущий контроль в форме: -Наблюдения за выполнением упражнений -Определение уровня физической подготовленности -Оценки личных достижений обучающихся. -Участия в соревнованиях -Сдачи контрольных нормативов. - Зачет Итоговый контроль в форме: дифференцированного зачета
Знания: -Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. -Знание и умение пользоваться основами здорового образа жизни	Текущий контроль в форме: -Защиты рефератов о здоровом образе жизни -Презентации о здоровом образе жизни -тестов Итоговый контроль в форме: дифференцированного зачета

**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 6,1
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	
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 9,6
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	
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 160
			17	240	205–220	190	210	170–190	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже 900
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050– 1200	
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 7
			17	15	9–12	5	20	12–14	
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 6
			17	12	9–10	4	18	13–15	

Примерные темы индивидуальных проектов

1. История возникновения волейбола
2. История возникновения баскетбола
3. История возникновения футбола
4. Древние Олимпийские игры
5. Современные Олимпийские игры
6. Правила игры в волейбол
7. Правила игры в баскетбол
8. Правила игры в футбол
9. Легкая атлетика: спринт
10. Легкая атлетика: марафон
11. Легкая атлетика: прыжки в длину с разбега
12. Легкая атлетика: прыжки в высоту
13. Легкая атлетика: эстафета 4x100
14. Виды легкой атлетики
15. Легкая атлетика: метание молота
16. Легкая атлетика: толкание ядра
17. Легкая атлетика: тройной прыжок
18. Легкая атлетика: ходьба
19. Легкая атлетика: прыжки с шестом
20. Легкая атлетика: метание копья
21. Зимние Олимпийские игры
22. Фристайл
23. Биатлон
24. Гонка преследования на лыжах
25. Скелетон
26. Аэробика в современном мире
27. Олимпийские виды спорта
28. История юношеских олимпийских игр
29. История первых олимпийских игр
30. Первая параолимпийская команда России
31. История хоккея