

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Рябиченко Сергей Николаевич
Должность: Директор
Дата подписания: 18.09.2023 18:04:52
Уникальный программный ключ:
3143b550cd4cbc5ce335fc548df581d670cbc4f9

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«КРАСНОДАРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»
(ГБПОУ КК «КМТ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

профиль обучения: технологический

по специальности 08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции

Рассмотрена
на заседании цикловой методической
комиссии «ФК и БЖ»

Утверждена приказом директора
ГБПОУ КК «КМТ»

от «30» июня 2022 г. № 660

Протокол от «27» июня 2022 г. № 10

Председатель Андриющенко Т.Н.

Одобрена
на заседании педагогического совета

протокол от «29» августа 2022 г. № 5

Рабочая программа учебной дисциплины БУД.07 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 07 июня 2012 г. регистрационный № 24480, в соответствии с распоряжением Министерства просвещения РФ от 25.08.2021 № Р-198 «Об утверждении методик преподавания по общеобразовательным (обязательным) дисциплинам с учетом профессиональной направленности, предусматривающих интенсивную общеобразовательную подготовку с включением прикладных модулей», методическими рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего, утвержденных Министерством просвещения РФ 14.04.2021г и Методическими рекомендациями по разработке общеобразовательного цикла основных профессиональных образовательных программ СПО, реализуемых на базе основного общего образования, рассмотренных и одобренных НМ Советом профессиональных образовательных организаций КК, протокол №2 от 19 апреля 2022г, Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура, рекомендованной ФГБОУ ДПО ИРПО в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Краснодарский монтажный техникум»

Разработчик:
преподаватель Грищенко Лариса Александровна

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
2.1. Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы	Ошибка!
Закладка не определена.	
2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
5. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	25

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место общеобразовательной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной и изучается из расчёта 3 часа в неделю, 117 часа в год в соответствии с календарным учебным графиком.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы, разработана на основе требований ФГОС СОО и ФГОС СПО с учетом специальности СПО 08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 01 - ОК 11.

В рамках программы общеобразовательной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

Коды результатов	Результаты освоения общеобразовательной дисциплины должны отражать:
	Личностные результаты
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение

	к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
Метапредметные результаты	
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
Предметные результаты	
ПРБ 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов

	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ПР6 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР6 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПР6 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР6 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности
Общие компетенции	
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 09	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранных языках.
ОК 11	Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы общеобразовательной дисциплины	117
1. Основное содержание	93
в т. ч.:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	83
2. Профессионально ориентированное содержание	20
в т. ч.:	
теоретическое обучение	3
практические занятия	17
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)	4

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1	Теоретический раздел	13	
<i>Основное содержание</i>		10	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	1 1	ПРб 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05 ОК 02, ОК 06, ОК 09
Тема 1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Содержание учебного материала Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	1 1	ПРб 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04
	Содержание учебного материала	2	

Тема 1.3 Здоровье и здоровый образ жизни	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание	1	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, МР 04, МР 05, ЛР 11, ЛР 12
	Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.	1	
Тема 1.4 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	2	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 11, ЛР 12, МР 04
	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья	1	
	Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	1	
Тема 1.5 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	Содержание учебного материала	2	ПР6 01, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 03
	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	1	
	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	
Тема 1.6 Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития	Содержание учебного материала	2	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03
	1. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля	1	
	Физические качества, средства их совершенствования	1	

и физических качеств			
Профессионально ориентированное содержание		6	
Тема 1.7 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	3	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 01 - ОК 11
	Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность; зоны риска физического здоровья. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья	1	
	Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в соответствии с группами труда	1	
	В том числе практических занятий	1	
	1.Проведение комплексов упражнений при физическом переутомлении	1	
Тема 1.8 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	3	ПР6 01, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 01 - ОК 11
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка» Задачи профессионально-прикладной физической подготовки Средства профессионально-прикладной физической подготовки	1	
	В том числе практических занятий	2	
	2.Проведение комплексов упражнений для развития глазомера и равновесия	1	
	3.Проведение комплексов упражнений для развития силы мышц спины и рук	1	
Раздел № 2	Практический раздел	97	
Методико-практические занятия		22	
Основное содержание		7	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий	Содержание учебного материала	2	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09 ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08,
	1.Упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	-	
	2. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности	-	
	В том числе практических занятий	2	
	4.Освоение методики проведения комплексов утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз	1	

физической культурой	5.Освоение методики проведения комплексов корригирующей гимнастики.	1	ОК 09
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	2	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	1. Техника тесовых упражнений комплекса ГТО	-	
	2. Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО.		
	3. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		
	В том числе практических занятий	2	
	6.Освоение методики проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению норм ГТО	1	
7.Составления и проведение самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм ГТО	1		
Тема 2.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	3	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03 ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	1.Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	-	
	2.Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью		
	3.Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью		
	В том числе практических занятий	3	
	8.Оценивание и самоконтроль физического развития и состояния здоровья	1	
	9.Оценивание и самоконтроль умственной и физической работоспособности	1	
10.Оценивание и самоконтроль физической подготовленности	1		
Профессионально ориентированное содержание		14	
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-	Содержание учебного материала	2	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09 ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08,
	1.Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики	-	
	2.Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	3.Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
В том числе практических занятий	2		

ориентированных задач	11.Проведение комплексов упражнений производственной гимнастики, профилактики профессиональных заболеваний	1	ОК 09
	12. Проведение комплексов упражнений профессионально-прикладной физической подготовки	1	
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	12	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. МР 03. МР 07 ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	-	
	2. Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств.		
	В том числе практических занятий	12	
	13.Освоение упражнений дыхательной гимнастики	1	
	14.Освоение упражнений антистрессовой пластической гимнастики	1	
	15.Освоение упражнений йоги	1	
	16.Освоение упражнений глазодвигательной гимнастики	1	
	17.Освоение упражнений суставной гимнастики	1	
	18 Освоение упражнений оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега	1	
	19.Развитие силовых способностей - собственно силовые	1	
	20.Развитие скоростно-силовых способностей	1	
	21.Развитие силовой выносливости	1	
	22.Развитие скоростных способностей - быстроты	1	
	23.Развитие общей и специальной выносливости	1	
	24.Развитие координационных способностей (ловкости) и гибкости	1	
Учебно-тренировочные занятия		79	
Основное содержание		75	
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	4	ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 03
	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности	-	

	В том числе практических занятий	4	ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	25.Освоение упражнений оздоровительной системы стретчинг	1	
	26.Освоение упражнений оздоровительной системы стретчинг	1	
	27.Освоение упражнений оздоровительной системы колланетик	1	
	28.Освоение упражнений оздоровительной системы колланетик	1	
2.7. Гимнастика (практические занятия 29-54)		26	
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика	Содержание учебного материала	5	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания Общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые, на снарядах и тренажерах Прикладные упражнения: ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки Техника безопасности на занятиях гимнастикой	-	
	В том числе практических занятий	5	
	29.Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений	1	
	30.Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах	1	
	31.Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания	1	
	32.Выполнение упражнений на развитие гибкости	1	
	33.Выполнение прикладных упражнений	1	
Тема 2.7 (2) Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала	7	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:		
	Девушки	Юноши	
	1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок.	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.	
2. Гимнастическая скамейка: вскок, седы, упоры, прыжки,	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в		

	разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)		
	3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь		
	В том числе практических занятий		7	
	34.Освоение комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусках (юноши)		1	
	35.Совершенствование комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусках (юноши)		1	
	36.Освоение комбинаций на гимнастической скамейке (девушки); на перекладине (юноши)		1	
	37.Совершенствование комбинаций на гимнастической скамейке (девушки); на перекладине (юноши)		1	
	38.Освоение опорного прыжка через коня		1	
	39.Совершенствование опорного прыжка через коня		1	
	40.Выполнение упражнений для развития силовых способностей		1	
	Промежуточная аттестация: ЗАЧЕТ		2	
Тема 2.7 (3) Акробатика.	Содержание учебного материала		4	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	Элементы - кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Выполнение акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):			
	Девушки	Юноши		
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене,	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой		

	правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	(правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.		
	В том числе практических занятий		4	
	41.Освоение акробатических элементов		1	
	42.Совершенствование акробатических элементов		1	
	43.Освоение и совершенствование акробатической комбинации		1	
	44.Выполнение упражнений для развития гибкости		1	
Тема 2.7 (4) Аэробика	Содержание учебного материала		4	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	Базовые, основные и модифицированные шаги аэробики, прыжки, передвижения, танцевальные движения в оздоровительной аэробике. Упражнения аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечнососудистой). Комплексы для развития физических способностей, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).		-	
	В том числе практических занятий		4	
	45.Освоение шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений		1	
	46.Выполнение упражнений со скакалкой, гимнастической лестницей		1	
	47.Выполнение упражнений для развития ловкости и координационных способностей		1	
	48.Выполнение упражнений для развития силы мышц туловища и ног		1	
Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		6	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела		-	
	Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах		-	
	В том числе практических занятий		6	

	49.Освоение комплексов упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота	1	
	50.Освоение комплексов упражнений для мышц ног с использованием собственного веса	1	
	51.Выполнение упражнений со свободными весами	1	
	52.Выполнение комплексов упражнений с партнером	1	
	53.Выполнение комплексов упражнений на силовых тренажерах	1	
	54.Освоение комплексов упражнений на кардиотренажерах	1	
2.8 Самбо (практические занятия 55-61)		7	
Тема 2.8 Самбо	Содержание учебного материала	7	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения самбо. Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники самозащиты Техническая подготовка. Самозащита Освобождение от захватов в стойке и положении лежа Тактическая подготовка.	-	
	В том числе практических занятий	7	
	55.Проведение подводящих игр: «Сила и ловкость», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах»	1	
	56.Освоение передвижения, переворотов, бросков, удержания. Выведение из равновесия.	1	
	57.Выполнение силовых упражнений и единоборства в парах	1	
	58.Обучение приемам самостраховки, борьбы стоя и лежа, борьбы за выгодное положение	1	
	59.Осуществление технической подготовки. Обучение самозащите	1	
	60.Обучение захватам, освобождению от захватов. Учебная схватка	1	
	61.Освоение тактической подготовки. Учебная схватка	1	
2.9 Спортивные игры (практические занятия 62-81)		20	
Тема 2.9 (1) Баскетбол	Содержание учебного материала	10	

	<p>Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча</p> <p>Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.</p> <p>Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола</p> <p>Техника безопасности на занятиях баскетболом</p>	-	<p>ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07</p> <p>ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09</p>
	В том числе практических занятий	10	
	62.Обучение стойкам и перемещениям в баскетболе	1	
	63.Проведение эстафет по технике перемещений	1	
	64.Обучение технике ведения и передачи мяча	1	
	65.Освоение передачи на месте и в движении	1	
	66.Обучение технике двух шагов	1	
	67.Проведение игры по упрощенным правилам	1	
	68.Обучение технике броска с близкого расстояния	1	
	69.Обучение технике броска с дальнего расстояния	1	
	70.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
	71.Осуществление тактической подготовки	1	
Тема 2.9 (2) Волейбол	Содержание учебного материала	10	
	<p>Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении</p> <p>Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения</p> <p>Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола</p> <p>Техника безопасности на занятиях волейболом</p>	-	<p>ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07</p> <p>ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09</p>
	В том числе практических занятий	10	
	72.Обучение стойкам и перемещениям в волейболе. Правила игры	1	

	73.Обучение технике передачи двумя руками сверху	1	
	74.Обучение технике приема двумя руками снизу	1	
	75.Обучение технике верхней прямой подачи	1	
	76.Обучение технике приема с подачи	1	
	77.Обучение технике атакующего удара	1	
	78.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты	1	
	79.Освоение и совершенствование приёмов тактики нападения	1	
	80.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
	81.Проведение учебно-тренировочной игры с судейством	1	
2.10 Лёгкая атлетика (практические занятия 82-100)		19	
Тема 2.10 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	19	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	-	
	Метание гранаты весом 500 г (девочки) и 700 г (юноши); толкание ядра	-	
	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	-	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	-	
	В том числе практических занятий	19	
	82.Совершенствование техники спринтерского бега	1	
	83.Бег по прямой с различной скоростью. Равномерный бег	1	
	84.Бег на 30м. 60м и 100м. Тест ГТО	1	
	85.Проведение кроссовой подготовки	1	
	86.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	1	
	87.Бег на 1000м, 500м	1	
	88.Совершенствование техники бега по пересеченной местности	1	
	89.Бег на 2000м и 3000м. Тест ГТО	1	
	90.Совершенствование техники эстафетного бега	1	
	91.Проведение эстафетного бега 4х100м	1	
	92.Совершенствование техники прыжка в длину с места	1	
	93.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1	
94.Оценивание техники прыжка в длину с места и разбега. Тест ГТО	1		
95.Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1		
96.Оценивание техники прыжка в высоту с разбега	1		
97.Совершенствование техники метания	1		
98.Общая физическая подготовка	1		

	99. Оценивание техники метания спортивного снаряда. Тест ГТО	1	
	100. Специальная физическая подготовка	1	
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт		2	
Всего:		<i>117</i>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы общеобразовательной дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Спортивные залы и спортивные площадки:

- 1) спортивный зал 30x18 м., приспособленный для проведения занятий по спортивным играм, а также гимнастики и комплексных занятий.
- 2) спортивный зал 20x10м., приспособленный для проведения занятий по гимнастике, гиревому спорту, ритмической гимнастике, работе на тренажерах;
- 3) теннисный зал 17x8м., приспособленный для проведения занятий по настольному теннису, гимнастике и комплексных занятий.
- 4) спортивный городок, приспособленный для проведения занятий по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, профессионально-прикладной физической подготовке.

Оборудование и инвентарь гимнастического зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

Самбо

- ковер для самбо, набор поясов Самбо (красного и синего цвета)

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- волейбольная площадка, баскетбольная площадка, площадка для игры в мини-футбол, беговые дорожки с разметкой 30м, 60м, 100м, 10x10м, зона разбега для прыжков в длину, зона приземления для прыжков в длину, указатель расстояний

для прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину, зона для прыжка в длину с места с разметкой, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно используются комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

Оборудование для проведения соревнований

- скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

1.2.3. Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации. Развитие самбо до 2024 года <https://xn--b1atfbladk.xn--p1ai/page361/projects/page36/>
2. «Программа развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ Минспорта России № 427 от 12 мая 2017 года)
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
4. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
5. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
6. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
7. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
8. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикирчукМИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шаматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
9. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

Интернет- ресурсы:

- www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура Открытый класс, физическая культура
- pedsovet.su/load/98 Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура
- www.uchportal.ru Учительский портал
- www.zavuch.info/metodichka/advanced-search-results/26965 Завуч.инфо. Физическая культура и здоровье человека
- fcior.edu.ru/ - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
- www.lib.sportedu.ru
- www.school.edu.ru
- www.infosport.ru/minsport/

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)
www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)
window.edu.ru Единое окно доступа к образовательным ресурсам.
www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)
www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)
www.school.edu.ru/default.asp Российский образовательный портал

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Методы оценки
ПР6 01	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы
ПР6 02	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы
ПР6 03	оценка результатов выполнения практической работы оценка результатов выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПР6 04	оценка результатов выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПР6 05	оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, оценка выполнения контрольных нормативов

5. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для профессиональных образовательных организаций

К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура» (базовый уровень)

2022 г.

Содержание

1. Результаты обучения, регламентированные ФГОС СОО	27
2. Фонды оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по специальности	30
2.1 Оценка сформированности ОК у обучающихся средствами текущего контроля	30
2.2 Оценка сформированности ОК у обучающихся средствами промежуточной аттестации (в форме дифференцированного зачета, зачета)	38

1. Результаты обучения, регламентированные ФГОС СОО

Содержание общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» (базовый уровень) направлено на достижение всех личностных (далее – ЛР), метапредметных (далее – МР) и предметных (далее – ПР) результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО и с учетом основной образовательной программой среднего общего образования (ПООП СОО).

Личностные результаты отражают:

ЛР 01. Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).

ЛР 02. Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.

ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите.

ЛР 04. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

ЛР 07. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

ЛР 08. Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.

ЛР 09. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

ЛР 10. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.

ЛР 11. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной

деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

ЛР 13. Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

ЛР 14. Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности.

ЛР 15. Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты отражают:

МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.

МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.

МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.

МР 04. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.

МР 05. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

МР 06. Умение определять назначение и функции различных социальных институтов.

МР 07. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.

МР 08. Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.

МР 09. Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты на базовом уровне отражают:

ПРБ.01. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

ПРБ.02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

ПРБ.03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

ПРБ.04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

ПРБ.05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. Фонды оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по специальности

Фонды оценочных средств (далее – ФОС) представлены в виде междисциплинарных заданий, направленные на контроль качества и управление процессами достижения ЛР, МР и ПР. ФОС разрабатываются с опорой на синхронизированные образовательные результаты, с учетом уровня освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» специальности.

2.1 Оценка сформированности ОК у обучающихся средствами текущего контроля

№ раздела, темы	Коды образовательных результатов (ЛР, МР, ПР, ОК, ПК)	Варианты заданий
Тема № 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05 ОК02, ОК 06, ОК 09	Проведение опроса по пройденной теме: 1.Цели и задачи Концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. 2.Основные принципы реализации концепции. 3.Направления деятельности по развитию физической культуры и спорта. 4.Роль государства в формировании в населения здорового образа жизни.
Тема № 1.3 Здоровье и здоровый образ жизни	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, МР 04, МР 05, ЛР 11, ЛР 12	Написание рефератов по темам: «Здоровый образ жизни студента» «Личная гигиена и закаливание» «Психофизическая регуляция организма» «Физическое самовоспитание и совершенствование — условие здорового образа жизни»
Тема № 1.4 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 11, ЛР 12, МР 04	Охарактеризовать одну из современных систем и технологий укрепления и сохранения здоровья на выбор: -йога; -колланетик; -шейпинг; -стретчинг; -скандинавская ходьба; -дыхательная гимнастика;

		<p>-антистрессовая пластическая гимнастика;</p> <p>-глазодвигательная гимнастика;</p> <p>-суставная гимнастика;</p> <p>-оздоровительная ходьба;</p> <p>-оздоровительный бег</p>
<p>Тема № 1.5. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой</p>	<p>ПРб 01, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 03</p>	<p>Проведение дискуссии по темам:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Мотивация и направленность самостоятельных занятий. 2.Утренняя гигиеническая гимнастика. 3.Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы. 4.Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению. 5.Мотивация выбора видов спорта или систем физических упражнений. 6.Самостоятельные занятия оздоровительным бегом. 7.Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой. 8.Особенности самостоятельных занятий женщин.
<p>Тема № 1.6 Основы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>	<p>ПРб 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03</p>	<p>Определение индивидуальных показателей для осуществления самоконтроля за физической и умственной работоспособностью в режиме рабочего дня обучающегося:</p> <ul style="list-style-type: none"> -частота сердечных сокращений; -артериальное давление; -частота дыхания <p>Определение показателей и методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> -показатели выносливости (тест Купера); -показатели силы (подтягивание на высокой перекладине); -показатели скорости (бег на 60м); -показатели гибкости (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье); -координационные показатели (челночный бег 3x10м) <p>Ознакомление с дневником самоконтроля</p>

		и обучение правильности его ведения
Тема № 1.7 Физическая культура в режиме трудового дня	ПРб 01, ПРб 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 01 - ОК 11	Составление комплекса упражнений и опробование его на группе студентов: -утренней гигиенической гимнастики; -упражнения на коррекцию осанки; -упражнения для глаз; -физкультминутки и физкультпаузы.
Тема № 1.8 Профессионально-прикладная физическая подготовка	ПРб 01, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 01 - ОК 11	Проведение контрольного тестирования физических качеств с учётом специфики профессиональной деятельности работников строительных специальностей: -челночный бег 3x10м – 7,9сек; -прохождение полосы препятствий – 90сек; -удержание упора лежа на полусогнутых руках – 90–110 сек; -приседания на одной ноге - максимально возможное число приседаний (раз); -метание спортивного снаряда весом 700гр – 27 м.
Тема № 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	ПРб 01, ПРб 02, ПРб 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09 ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09	Составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений: -утренней гимнастики, -физкультминуток, физкультпауз, -коррекции осанки и телосложения, -корректирующей гимнастики.
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	ПРб 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09	Составление и проведение комплексов упражнений по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»: -комплекс подготовительных упражнений для бега; -комплекс подготовительных упражнений для прыжка в длину; -комплекс подготовительных упражнений на развитие гибкости; -комплекс подготовительных упражнений для силовой подготовки.
Тема 2.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями	ПРб 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03 ОК 02, ОК 04, ОК	Проведение контрольных измерений показателей физического развития: -измерение ЧСС покоя, ЧСС после нагрузки, ЧСС восстановления; -измерение артериального давления;

<p>физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности</p>	<p>05, ОК 06, ОК 08, ОК 09</p>	<p>-измерение роста; -измерение веса; -измерение окружности грудной клетки; -рассчитать по формуле жизненный индекс; -рассчитать по формуле индекс пропорциональности развития грудной клетки. Этапы ведение дневника самоконтроля: -регистрация объективных показателей самоконтроля (ЧСС, масса тела, тренировочные нагрузки, нарушения режима, спортивные результаты); -регистрация субъективных показателей самоконтроля (самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения); -ежедневная регистрация объективных и субъективных показателей, спортивных результатов и их анализ; -данные врачебных осмотров; -контроль и рекомендации преподавателя, тренера или инструктора по спорту.</p>
<p>Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. МР 03. МР 07</p> <p>ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09</p>	<p>Демонстрация физических упражнений на развитие основных физических качеств:</p> <p style="text-align: center;">силовые</p> <p>-подтягивание из различных исходных положений – 15 раз; -поднимание туловища из положения лежа – 40-50 раз за 1 мин; -подъем переворотом – 3-5 раз; -сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 27 раз (юноши) и 10 раз (девушки); -комплексно-силовое упражнение – 44 раза за мин.</p> <p style="text-align: center;">выносливость</p> <p>-бег 1000м (юноши) и 500м (девушки) – 3,50мин (юн) и 2,10мин (дев); -бег 2000м (девушки) и 3000м (юноши) – 12,00мин и 15,00мин; -прыжок через гимнастическую скакалку за 1 мин – 140 раз.</p> <p style="text-align: center;">скоростные</p> <p>-бег 60м – 8,8с (юноши) и 10,5с</p>

		<p>(девушки);</p> <p>- бег 100м – 14,6с (юноши) и 17,6с (девушки).</p> <p>координационные</p> <p>-челночный бег 10x10м – 28,0с (юноши) и 30,0с (девушки);</p> <p>-прохождение полосы препятствий – 60-90с.</p> <p>скоростно-силовые</p> <p>-прыжок в длину с места – 230см (юноши) и 190см (девушки);</p> <p>- прыжок в длину с разбега – 375см (юноши) и 285см (девушки).</p>
Тема 2.6 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<p>ПРб 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12</p> <p>МР 03</p> <p>ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09</p>	<p>Составление комплексов упражнений и выполнение на занятии:</p> <p>-стретчинг;</p> <p>-колланетик;</p> <p>-йога;</p> <p>-дыхательная гимнастика (по Бутейко и Стрельниковой).</p>
Тема 2.7 Основная гимнастика, спортивная гимнастика, акробатика, аэробика, атлетическая гимнастика	<p>ПРб 01, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07</p> <p>ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09</p>	<p>Проведение контрольного тестирования, контрольные упражнения:</p> <p>-выполнение акробатической комбинации - визуальная оценка выполнения технических элементов акробатики;</p> <p>-выполнение упражнения на разновысоких брусьях - визуальная оценка выполнения технических элементов;</p> <p>-выполнение опорного прыжка через гимнастического козла - визуальная оценка выполнения технических элементов;</p> <p>-прыжки через гимнастическую скакалку – 120-160 раз за минуту;</p> <p>-выполнение упражнения на равновесие на гимнастической скамейке - визуальная оценка выполнения технических элементов;</p> <p>-выполнение и проведение комплекса ритмической гимнастики (девушки) - визуальная оценка выполнения технических элементов и правильности</p>

		подбора и последовательности упражнений в комплексе.
Тема 2.8 Самбо	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09	Демонстрация техники выполнения приемов: -передвижения, переворотов, бросков, удержания; -самозащиты и самостраховки; - захваты, освобождение от захватов. Демонстрация освоенных технических приемов в процессе учебной схватки.
Тема 2.9(1) Баскетбол	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09	Демонстрация техники выполнения приемов игры и игровой деятельности: -техника ведения и передачи мяча в парах – визуальная оценка выполнения технического приёма; -ведение по дуге – два шага – бросок - визуальная оценка выполнения технического приёма; -упражнение с ведением мяча правой и левой рукой, техникой выполнения двух шагов, броском в корзину - визуальная оценка выполнения технических приемов; - штрафные броски – 10 бросков - % попаданий не ниже 30; -учебно-тренировочная игра – визуальная оценка взаимодействия партнёров на площадке в процессе игры, тактической подготовки, судейских навыков.
Тема 2.9(2) Волейбол	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09	Демонстрация техники выполнения приемов игры и игровой деятельности: -передача мяча двумя руками сверху над собой и в паре через сетку – 15-20 раз; -прием мяча двумя руками снизу над собой и в паре через сетку - 15-20 раз; -верхняя прямая и нижняя прямая подача через сетку – по 5 подач (засчитывается попадание в площадку); -учебно-тренировочная игра – визуальная оценка взаимодействия партнёров на площадке в процессе игры, тактической подготовки, судейских навыков.
Тема 2.10 Легкая атлетика	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР	Описать и продемонстрировать упражнения по техническому выполнению:

	<p>11, MP 01, MP 02, MP 07</p> <p>OK 02, OK 04, OK 05, OK 06, OK 08, OK 09</p>	<p>-прыжка в длину с места и разбега; -метания спортивного снаряда; -прыжка в высоту.</p> <p>Проведение контрольного тестирования, контрольные упражнения:</p> <p>-бег 30м – 4,9с (юноши) и 5,7с (девушки); -бег 60м – 8,8с (юноши) и 10,5с (девушки); -челночный бег 3x10м – 7,9с (юноши) и 8,9с (девушки); -прыжок в длину с разбега – 375см (юноши) и 285см (девушки); прыжок в длину с места – 195см (юноши) и 160см (девушки); -метание спортивного снаряда – 27м (юноши) и 13м (девушки); -бег 60м – 8,8с (юноши) и 10,5с (девушки); -бег 1000м (юноши) и 500м (девушки) – 3,50мин (юн) и 2,10мин (дев).</p>
--	--	--

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физического образования обучающихся

Знания:

При проверке знаний оценивается способность обсуждать, сравнивать, анализировать, оценивать или находить решение какой-либо проблемы. При оценивании знаний учитываются такие показатели, как глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным ситуациям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- устный опрос,
- написание тестовых заданий,
- письменная работа,
- мультимедийная презентация.

Оценка 5 («отлично») - за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности

Оценка 4 («хорошо») - за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка 3 («удовлетворительно») - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения применить знания на практике.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - за непонимание и незнание материала программы

Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний ограничений, накладываемых в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача).

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка 5 («отлично») - движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях.

Оценка 4 («хорошо») - движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка 3 («удовлетворительно») - движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка 5 («отлично») - обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 4 («хорошо») - обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 3 («удовлетворительно») - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний.

Уровень физической подготовленности:

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказания и ограничения, накладываемые в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача). При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме *тестирования*.

Оценка 5 («отлично») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств.

Оценка 4 («хорошо») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата.

Оценка 3 («удовлетворительно») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств.

**2.2 Оценка сформированности ОК у обучающихся
средствами промежуточной аттестации
(в форме дифференцированного зачета и зачета)**

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.28
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с	18	18

	диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»		
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;

оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;

оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.

**Контрольные задания для определения уровня физической
подготовленности обучающихся основной медицинской группы (16-17 лет)**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень подготовки					
				Юноши			Девушки		
				высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 100 м, сек	16-17	14,5 и выше	15,0	15,5	17,6	18,0	18,5
2	Координационные	Челночный бег 10×10 м, сек	16-17	28,0	29,0	30,0	30,0 .	32,0	34,0
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16-17	230 и выше	210	190	190 и выше	170-180	160
4	Выносливость	Бег 1000 м (юн.) Бег 500 м(дев),минуты	16-17	3,50	4,00	4,15	2,10	2,15	2,20
5	Силовые	Подтягивание, раз	16-17	10	8	6	15	12	10
		Поднимание туловища из положения лежа, за 30 сек	16-17	28 и выше	24	20	25	20	18
		Подъем переворотом, раз	16-17	3	2	1			
		Сгибание и разгибание рук, раз	16-17	10	8	6	10	8	6
		Комплексно-силовое упр., раз	16-17	44	40	36			

Вопросы к дифференцированному зачету по дисциплине «Физическая культура»

1. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
2. Определение понятия "Физическая культура".
3. Цели и задачи физической культуры для студентов занимающихся в специальных медицинских группах.
4. Основы здорового образа жизни человека.
5. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
6. Признаки переутомления при занятиях физической культурой.
7. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
8. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.
9. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента.
10. Средства восстановления функционального состояния организма в процессе занятий физическими упражнениями.
11. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Утренняя гимнастика.
12. Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы).
13. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.
14. Легкая атлетика: характеристика, какие виды входят, характеристика одного из видов по выбору.
15. Виды спортивных игр. Краткая характеристика одной из игр.
16. Баскетбол: характеристика, основные правила, технические элементы игры.
17. Волейбол: характеристика, основные правила, технические элементы игры.
18. Тесты для определения функционального состояния организма занимающихся.
19. Методы контроля функционального состояния организма при занятиях физическими упражнениями.
20. Гимнастика: характеристика, какие виды входят, характеристика одного из видов по выбору.
21. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).
22. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями.
23. Физические упражнения при заболеваниях сердечнососудистой системы.
24. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
25. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
26. Физические упражнения для восстановления работоспособности.

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 1000 м, девушки — 500 м (без учета времени).