


Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Ясиноватский техникум машиностроения и транспорта»

СОГЛАСОВАНО:

И.о. зам. директора по УВР

 В.Ю. Вовк

« 31 » 08 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Вр. и. о. директора

 А.В. Киселёв

« 31 » 08 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОДБ.07 Физическая культура

для профессии среднего профессионального образования

23.01.09 Машинист локомотива

2022г.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки ДНР от 07 августа 2020 года. № 121 - НП).

Организация - разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ясиноватский техникум машиностроения и транспорта».

Разработчик: Пересадько А.В., преподаватель иностранного языка, специалист первой категории.

Рецензенты:

1. _____
2. _____

Одобрена и рекомендована с целью практического применения методической комиссией _____

протокол № _____ от « _____ » _____ 2022 г.

Председатель МК _____ А.В. Пересадько

Рабочая программа переутверждена на 20____/____ учебный год

Протокол № _____ заседания МК от « _____ » _____ 20____ г.

В программу внесены дополнения и изменения

(см. Приложение _____, стр. _____)

Председатель МК _____

Рабочая программа переутверждена на 20____/20____ учебный год

Протокол № _____ заседания МК от « _____ » _____ 20____ г.

В программу внесены дополнения и изменения

(см. Приложение _____, стр. _____)

Председатель МК _____

Пояснительная записка

Специфика дисциплины и актуальность ее изучения в современной системе общего образования

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в образовательных учреждениях среднего профессионального образования.

Одна из основных целей современного образования является формирование личности, готовности к активной, творческой самореализации в социокультурном пространстве. В соответствии с законом Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте» физическая культура является органичной частью культуры, сферой деятельности, представляющей собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности. «Физическая культура»- один из значимых компонентов системы образования, направленный на укрепление и сохранение здоровья человека.

Цель и задачи дисциплины «Физическая культура» в области формирования системы знаний, практических умений, обеспечения общего уровня образованности, развития воспитания студентов

Целью предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование умений саморегуляции средствами физической культуры, а также формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий

- специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Для достижения цели в процессе преподавания реализуются следующие задачи:

- **образовательные:** овладение знаниями для самостоятельных занятий физкультурно - оздоровительной направленности, олимпийское образование.
- **воспитательные:** формирование патриотического самосознания, гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности. Самосовершенствование.
- **развивающие:** развитие мыслительных способностей через интегрированные процессы образования.
- **оздоровительные:** профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами физической культуры, содействие укреплению здоровья, формирование правильной осанки, формирование здорового образа жизни.
- **прикладные:** освоение знаний и навыками необходимых для обеспечения безопасности в процессе физкультурной и спортивной деятельности.

Дисциплина «Физическая культура» изучается как общеобразовательная дисциплина, при нагрузке 3 часа в неделю аудиторных занятий.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта в конце каждого семестра (устно за счет учебного времени).

В конце освоения дисциплины проводится дифференцированный зачёт

Перечень нормативных документов, лежащих в основе программы.

1. Закон "Об образовании" (принят Народным Советом ДНР 19.06.2015, Постановление №I-233П-НС)
2. Государственный образовательный стандарт среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки ДНР от 07 августа 2020 года. № 121 - НП).
3. Закон "О физической культуре и спорте" (принят Народным Советом ДНР 24 апреля 2015 года ; Постановление №1-14П-НС)
4. Закон «Об охране труда» (принят Народным Советом ДНР 03 апреля 2015 года ; Постановление №31 -НС)
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования (Приказ МОН № 328 от 20.07.2015)
6. Рекомендации по реализации образовательной программы среднего общего образования в образовательных учреждениях среднего профессионального образования (письмо МОН №3154 от 03.08.2015)
6. Учебным планом основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования Ясиноватского техникума машиностроения и транспорта.
8. Методическими рекомендациями МОН ДНР по разработки рабочих программ учебных дисциплин общеобразовательного и общепрофессионального циклов (письмо МОН ДНР № 3606 от 27.08.15)
9. Физическая культура 10-11 классы: Примерная программа среднего общего образования для общеобразовательных организаций. Донецкой Народной Республики составители: Михайлюк С.И., Макущенко И.В., Негода Е.А. и др. – 5 – е издание, перераб., дополн. - ГОУ ДПО «ДонРИДПО».– Донецк: Истоки, 2021.- 120с. Истоки, 2021. – 120 с.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ.07 «Физическая культура»

входит в состав комплексно-методического обеспечения дисциплины и является составной частью учебно-методического комплекса по профессии 23.01.09 «Машинист локомотива».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу.

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

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

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

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

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная нагрузка - 210 часов;

всего – 168 часов;

самостоятельной работа студента - 42 часа.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная нагрузка (всего)	210
Всего	168
в том числе:	
теоретические занятия	1
лабораторные занятия <i>(не предусмотрено)</i>	-
практические занятия	163
контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	42
Подготовить сообщение по теме «Физическая культура и здоровый образ жизни».	1
Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений.	8
Выполнение комплекса физических упражнений на развитие гибкости, подготовительные упражнения для суставов.	8
Выполнение упражнений и комплексов упражнений для развития основных и специальных двигательных качеств силы, ловкости и выносливости.	8
Поднимание туловища из положения лёжа с бросками набивного мяча.	8
Выполнение упражнений для мышц спины и пресса.	8
Подготовить реферат по теме «Дзюдо».	1
Аттестация: I семестр - зачёт	1
II семестр - зачёт	1
III семестр - зачёт	1
Итоговая аттестация: IV семестр - дифференцированный зачёт.	1

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	Содержание учебного материала	1	1
	Основы законодательства Донецкой Народной Республики в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.		
	Самостоятельная работа обучающегося: Подготовить сообщение по теме «Физическая культура и здоровый образ жизни».	1	3
Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	в процессе занятий	1
	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> . Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»). Экспресс-оценка физического здоровья учащихся: масса - ростовой индекс Кетле, определение координационной функции нервной системы индекс Ромберга, индекса реакции сердечно -		

	<p>сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку Руфье, проба продолжительности задержки дыхания Штанге; индекс мощности Шаповаловой, индекс Робинсона.</p> <p>Спорт и спортивная подготовка. Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»).</p>		
<p>Раздел I: Способы двигательной деятельности» (базовая часть) Лёгкая атлетика</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	12	2
	<p>Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Значение оздоровительного бега для правильного функционирования сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Правила проведения соревнований. Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок в полуприседе, приседе, спиной вперед, с закрытыми глазами, выпадами, ускоренная, спортивная ходьба.</p> <p>Разновидности бега: с высоким подниманием колен, с захлестом голени, перекатами с пятки на носок, прыжкообразный бег, семенящий бег с продвижением вперед, скрестным шагом, спиной вперед, с ускорениями, с поворотами, «колесом».</p> <p>Разновидности прыжков: «в шаге» через шаг (через 2, 3 шага), с ноги на ногу с активным продвижением вперед, с ноги на ногу с выбрасыванием прямых ног вперед толкаясь вперед, с ноги на ногу в сторону, перекатом с пятки на носок, на двух ногах по разметке, спиной вперед, на одной ноге, другая отведена назад.</p> <p>Метание (юноши): метание мяча (150 гр.) на дальность после«скрестного шага»; метание гранаты (700 гр.) с двух-четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров; на заданное расстояние и на дальность, в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров.</p> <p>Толкание ядра: (юноши): 5 кг с места со скачка.</p>	в процессе занятий	

	<p>Тест - оценивание физической подготовленности учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бег 30 метров. - Бег юноши 1000 метров. 		
	<p>Самостоятельная работа обучающегося:</p> <p>Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений.</p>	2	3
<p>РАЗДЕЛ II:</p> <p>«Способы двигательной деятельности» (обязательная часть)</p> <p>Физкультурно – оздоровительная деятельность</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	7	2
	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Правила техники безопасности во время занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью.</p> <p>Гимнастика при занятиях умственной и индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно</p> <p>Знает и объясняет: Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p>	в процессе занятий	

	<p>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</p> <p>Тест - оценивания физической подготовленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.); - прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек). 		
	<p>Самостоятельная работа обучающегося: Выполнение упражнений для мышц спины и пресса.</p>	4	3
<p>РАЗДЕЛ III: «Способы двигательной деятельности» (обязательная часть) Спортивные игры (баскетбол)</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Правила техники безопасности во время занятий баскетболом. Техника игры. Перемещения в стойке, ловля мяча двумя и одной рукой; ведение мяча правой и левой рукой.</p> <p>Броски по кольцу с места перехваты мяча во время ведения, передачи мяча различными способами на месте и в движении в одном направлении и при встречном движении; с отскоком от пола; ведение попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения, после ведения и двух шагов; броски мяча по кольцу одной рукой с места, от плеча; броски после ведения и двух шагов, штрафные броски.</p> <p>Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия в нападении: позиционное нападение и быстрый прорыв, выбор места и момента для взаимодействия с центровым игроком. Действия игрока без мяча в борьбе с защитником. Вырывание и выбивание мяча. Действия игрока с мячом в борьбе с защитником. Отвлекающие действия при атаке корзины. Взаимопонимание и взаимопомощь. Тактика игры в защите. Технические приемы: Защитная стойка. Передвижение.</p>	13	2
		в процессе занятий	

	<p>Приемы борьбы за мяч. Тактические приемы. Зонная защита. Выбор места. Борьба против заслонов.</p> <p>Тактические действия в защите: индивидуальные и коллективные. Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.</p> <p>Коллективные действия: групповые и командные.</p> <p>Командные действия: организация позиционной защиты на своей половине площадки. Игры с элементами баскетбола. Учебная и двухсторонняя игра.</p> <p>Судейство учебной игры.</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося:</p> <p>Выполнение упражнений и комплексов упражнений для развития основных и специальных двигательных качеств силы, ловкости и выносливости.</p>	4	3
<p>Раздел IV: «Способы двигательной деятельности» (обязательная часть)</p> <p>Основная гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Знания. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Правила безопасности на занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика).</p> <p>Ходьба строевым шагом, размыкание и смыкание, повороты на 45°, изменение длины шага. Перестроения в движении: перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре на месте и в движении и обратно, два круга, перестроение уступом из одной шеренги в две и три и обратно, перестроение дроблением из одной колонны в две, четыре с последующим слиянием в две и одну колонну, и обратно. Поворот кругом в движении.</p> <p>Разновидности строя, элементы строя. Строй, шеренга, фланг. Фронт. Тыл. Интервал. Ширина строя. Колонна. Глубина строя.</p> <p>Построения. Строевые приемы на месте. Перестроения на месте. Способы передвижения. Перемена направления движения. Перестроения в движении.</p> <p>Размыкание и смыкание. Переход с шага на бег и обратно. Движение в обход. Движение по диагонали. Движение открытой петлей. Разновидности ходьбы: на</p>	10	2
		в процессе занятий	

носках, со сменой длины шагов, обычная ходьба с замедлением и ускорением темпа движений, в заданном темпе, выпадами, на пятках, на внешней части стопы; ходьба по диагоналям и разметке;

Разновидности бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, перекатами с пятки на носок, прыжкообразный бег, семенящий бег с продвижением вперед, скрестным шагом, спиной вперед, с ускорениями, с поворотами, «колесом». Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Упражнения: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки); на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях и др.) и со снарядами (скамейка). Упражнения в исходном положении сидя и лежа на гимнастических матах, ОРУ у гимнастической стенки, в парах; наклон вперед из исходного положения, сидя на полу (см); сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание (на высокой и низкой перекладине). Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с предметом на голове (мешочкам), по скамейке, по рейке перевернутой гимнастической скамейки, с гимнастической палкой за спиной, за головой; Упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости.

Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся: - наклон вперед из положения сидя; - подтягивание на перекладине (мальчики-высокая, девочки – низкая). Акробатика. Кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами из упора присев силой стойку на голове и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком; два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; длинный кувырок вперед отталкиванием двумя ногами; равновесие «ласточка», два переворота боком «колесо» слитно; стойка на голове и руках, на руках (с помощью); комбинация из не менее шести изученных элементов. Висы и упоры. перекладина высокая (юноши): подъем силой переворотом в упор, подъем разгибом, из виса соскок махом назад, подъем прямых ног к перекладине в виси. Подтягивания и передвижения в виси. брусья параллельные (юноши): Сгибание и

	<p>разгибание рук в упоре на количество раз Лазание по канату (шесту) без помощи ног на заданное расстояние и на скорость (юноши). Акробатика: кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами из упора присев силой стойку на голове и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком; два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; длинный кувырок вперед отталкиванием двумя ногами; равновесие «ласточка», два переворота боком «колесо» слитно; стойка на голове и руках, на руках (с помощью); комбинация из не менее шести изученных элементов;</p> <p>Лазание по канату (шесту) без помощи ног на заданное расстояние и на скорость (юноши). Атлетическая гимнастика (юноши). Силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, для трапециевидной мышцы, для дельтовидной мышцы, для большой грудной мышцы, для мышц предплечья; упражнения для прямой мышцы живота, для четырехглавой мышцы бедра, для икроножной мышцы, для мышц задней поверхности бедра, для наружной косой мышцы живота, для длинных мышц спины, для широчайшей мышцы спины, для трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.); упражнения с преодолением упругости предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.); комплексы упражнений для формирования мышечной массы.</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося: Выполнение комплекса физических упражнений на развитие гибкости, подготовительные упражнения для суставов.</p>	4	3
<p>Раздел V: «Способы двигательной деятельности» (вариативный компонент) Бадминтон</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Физическая культура и здоровый образ жизни. Современные оздоровительные системы. Формы и содержание оздоровительных занятий бадминтоном. Основы физической, технической и психологической подготовки в бадминтоне. Реабилитация и восстановление здоровья человека средствами бадминтона. Анализ и оценка состояния физического развития и физической</p>	7	2
		в процессе занятий	

	<p>подготовленности.</p> <p>Методика развития скоростных и скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, выносливости.</p> <p>Судейство соревнований по бадминтону.</p> <p>Правила безопасности, профилактика травматизма, оказание доврачебной медицинской помощи. Комплексы упражнений для развития «отстающих» двигательных качеств методом «круговой тренировки»: силы, скоростной силы, выносливости, гибкости, ловкости.</p> <p>Специальные беговые и прыжковые упражнения: «челночный» бег 4х9, повторный бег, бег с ускорением и изменением направления и скорости, из разных исходных положений; прыжки со скакалкой, через гимнастическую скамейку, с доставанием высокого расположенных подготовки в бадминтоне.</p> <p>Техника ударов: короткий атакующий удар с задней линии площадки, плоский удар открытой и закрытой стороной ракетки, выполнение и прием атакующего удара, «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; блокирующие удары в средней зоне.</p> <p>Тактика одиночной игры в защите и атаке: чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку; быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.</p> <p>Выполнение ударов по диагонали.</p> <p>Тактика парной игры: защитные действия игроков, атакующие действия игроков.</p> <p>Соблюдение личной игровой зоны;</p> <p>способы расстановки игроков на площадке. Игровые действия одного игрока против двоих-троих игроков.</p> <p>Учебные игры.</p> <p>Передвижения разными способами, эстафеты.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающегося:</p> <p>Поднимание туловища из положения лёжа с бросками набивного мяча.</p>	2	3
Аттестация I семестр	Зачёт.	1	3
РАЗДЕЛ VI:	Содержание учебного материала	12	2

<p>«Способы двигательной деятельности» (обязательная часть) Основная гимнастика</p>	<p>Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Правила Т/Б во время занятий гимнастикой. Акробатика. Кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами из упора присев силой стойку на голове и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком; два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; длинный кувырок вперед отталкиванием двумя ногами; равновесие ласточка», два переворота боком «колесо» слитно; стойка на голове и руках, на руках (с помощью); комбинация из не менее шести изученных элементов. Висы и упоры. перекладина высокая (юноши): подъем силой переворотом в упор, подъем разгибом, из виса соскок махом назад, подъём прямых ног к перекладине в виси. Подтягивания и передвижения в виси. брусья параллельные (юноши): Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусья на количество раз Лазание по канату (шесту) без помощи ног на заданное расстояние и на скорость (юноши). Атлетическая гимнастика: Силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, для трапецевидной мышцы, для дельтовидной мышцы, для большой грудной мышцы, для мышц предплечья; упражнения для прямой мышцы живота, для четырехглавой мышцы бедра, для икроножной мышцы, для мышц задней поверхности бедра, для наружной косой мышцы живота, для длинных мышц спины, для широчайшей мышцы спины, для трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.); упражнения с преодолением упругости предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.); комплексы упражнений для формирования мышечной массы.</p>	<p>в процессе занятий</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающегося: Выполнение комплекса физических упражнений на развитие гибкости, подготовительные упражнения для суставов.</p>	<p>2</p>	<p>3</p>

<p>РАЗДЕЛ VII: «Способы двигательной деятельности» (обязательная часть) Спортивные игры (волейбол)</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Правила техники безопасности во время занятий спортиграми. Терминология спортивных игр. Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей, психических процессов; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игр. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки во время занятий спортивными играми. Техника игры. Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками, нижняя и верхняя подачи. Нападающий удар, атакующий удар блокировка нападающего удара. Техника передвижений, приемы мяча, перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху, подачи мяча нижняя и верхняя прямая на точность в заданные зоны. Тактика игры. Тактика защиты: перемещения, противодействия, блокирование, взаимодействия игроков передней линии между собой, блокирование и страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе, вторая передача в зоны 4 и 2; взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой. Тактические действия в нападении: групповые тактические действия игроков в нападении; командные тактические действия игроков. Тактические действия в защите: взаимодействия игроков во время приема подачи. Индивидуальные тактические действия в защите: выбор места во время приема подачи и для страховки партнера. блокирование, индивидуальная страховка, само страховки; групповые тактические (преимущественно двойной) блок, действия при приёме подач, при приёме атакующего удара, страховка атакующего игрока Тест - оценивание физической подготовленности учащихся: - Челночный бег 4х9 метров; - Прыжок в длину с места; Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</p>	<p>12</p> <p>в процессе занятий</p>	<p>2</p>
---	--	---	-----------------

	Самостоятельная работа обучающегося: Выполнение упражнений и комплексов упражнений для развития основных и специальных двигательных качеств силы, ловкости и выносливости.	2	3
РАЗДЕЛ VIII: «Способы двигательной деятельности» (вариативный компонент) Бадминтон	Содержание учебного материала	7	2
	Правила безопасности. Профилактика травматизма. Основы физической, технической и психологической подготовки в бадминтоне. Техника ударов: короткий атакующий удар с задней линии площадки, плоский удар открытой и закрытой стороной ракетки, выполнение и прием атакующего удара, «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; блокирующие удары в средней зоне. Тактика одиночной игры в защите и атаке: чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку; быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии. Выполнение ударов по диагонали. Тактика парной игры: защитные действия игроков, атакующие действия игроков. Соблюдение личной игровой зоны; способы расстановки игроков на площадке. Игровые действия одного игрока против двоих-троих игроков. Учебные игры.	в процессе занятий	
	Самостоятельная работа обучающегося: Поднимание туловища из положения лёжа с бросками набивного мяча.	2	3
РАЗДЕЛ IX: «Способы	Содержание учебного материала	7	2

<p>двигательной деятельности» (вариативный компонент) Шашки</p>	<p>Правила техники безопасности на занятиях по шашкам. Дебют. Дебютный анализ. Работа над изучением дебютов из индивидуального дебютного репертуара. Миттельшпиль. Влияние начала партий на ее середину. Переход от середины к окончанию. Принципы оценки позиции в середине партии. Типы симметричных позиций. Косяковая симметрия и принципы разыгрывания подобных позиций. Эндшпиль Основные признаки дамочных окончаний. Сочетание нескольких приемов выигрыша в окончании. Выигрыш темпа в дамочных окончаниях. Знаменитые этюды. Стратегия Использование слабостей изолированной шашки, слабый рожон. Классификация угроз, неотвратимая угроза ,двойная угроза, цепочка угроз. Тактика Решение позиций Турнирная практика. Изучение и понимание противника. Оценка соперника. Способность видеть возможности позиции, особенно тактические, умение предвидеть и планировать ход игры. Способность контролировать свое состояние в течение партии. Анализ партий и позиций Понимание достоинства и недостатков своей игры. Самооценка. Конкурсы решений позиций Решение позиций на время, скорость, качество. Спарринг-тренировки Тренировочные игры. Выполнение заданий. Способность гасить эффекты отрицательных эмоций с помощью переключения на другую деятельность. Упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения на осанку; упражнения для ног; упражнения для снятия усталости с глаз; наклоны и повороты туловища.</p>	<p>в процессе занятий</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающегося:</p>	<p>2</p>	<p>3</p>

	Поднимание туловища из положения лёжа с бросками набивного мяча.		
РАЗДЕЛ X: «Способы двигательной деятельности» (обязательная часть) Спортивные игры (футбол)	Содержание учебного материала	10	2
	<p>Правила техники безопасности на занятиях по футболу. Технические приёмы владения мячом:</p> <p>Передачи мяча.</p> <p>Удары по мячу: правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком; удары по летящему мячу с использованием технико-тактических связок, игра головой, удары по мячу головой после набрасывания партнером; удары на дальность и точность, удары в заданную часть ворот; удары и приемы мяча ногой и головой, 11-метровый штрафной удар.</p> <p>Жонглирование мячом.</p> <p>Разновидности комбинаций приемов передвижения с техникой владения мячом; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления движения; обманные движения с мячом с торможением и сменой направления движения.</p> <p>Тактика игры в нападении: индивидуальные действия: повторение ранее изученных тактических действий. Командные действия: взаимодействие с партнерами во время организации атаки; повторение игровых и стандартных ситуаций; организация быстрого и постепенного наступления.</p> <p>Действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества); взаимодействие двух нападающих против одного защитника, двух защитников против одного нападающего. Маневрирование на поле; рациональное использование выученных технических приемов.</p> <p>Тактика игры в защите: тактические задачи обороны. Индивидуальные действия: «закрывание», «перехват» и отбор мяча. Действия против игрока с мячом и действия против игрока, не владеющего мячом. Персональная защита. Зонная защита. Комбинированная защита. Командные действия: взаимодействия в обороне во время выполнения соперником стандартных комбинаций; организация и построение «стенки». Подстраховка. Переключение. Групповой отбор мяча.</p> <p>Техника игры вратаря: ловля, отбивание, перевод мяча; бросок руками и выбивание мяча ногами, удары по мячу ногой с рук на дальность и точность.</p>	в процессе занятий	

	<p>Тактика игры вратаря: выбор правильной позиции во время углового, штрафного и свободного ударов; организация атаки во время введения мяча в игру.</p> <p>Технико-тактические действия: упражнения, способствующие закреплению навыков игры. Упражнения для отработки навыков взаимодействия игроков на поле. Игровые упражнения в кругу, квадрате, прямоугольнике и т. п. Футбольные эстафеты и игры для развития физических качеств футболистов. Учебная, двухсторонняя игра. Судейство двухсторонней игры.</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося: Выполнение упражнений и комплексов упражнений для развития основных и специальных двигательных качеств силы, ловкости и выносливости.</p>	2	3
<p>РАЗДЕЛ XI: «Способы двигательной деятельности» (обязательная часть) Лёгкая атлетика</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Правила техники безопасности на занятиях по л/а. Общая физическая подготовка. Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, в полуприседе, приседе, спиной вперед, с закрытыми глазами, выпадами, ускоренная, спортивная ходьба. Разновидности бега: с высоким подниманием колен, с захлестом голени, перекатами с пятки на носок, прыжкообразный бег, семенящий бег с продвижением вперед, скрестным шагом, спиной вперед, с ускорениями, с поворотами. Разновидности прыжков: «в шаге» через шаг (через 2, 3 шага), с ноги на ногу с активным продвижением вперед, с ноги на ногу с выбрасыванием прямых ног вперед толкаясь вперед, с ноги на ногу в сторону, перекатом с пятки на носок, на двух ногах по разметке, спиной вперед, на одной ноге, другая отведена назад. Специальная физическая подготовка. Бег: 15 – 20 метров из исходного положения, сидя лицом или спиной к направлению бега; бег с заданной скоростью 30 метров, 100 метров; (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); бег с низкого и высокого старта 100 м на скорость, бег с отягощением, челночный бег 4×9 метров; «челночный» бег 10х10 метров; техника барьерного</p>	10	2
		в процессе занятий	

	<p>бега, эстафетный бег по кругу с отрезками 15 метров, 30 метров, 60 метров; Бег 200 метров, 400 метров; бег 800 метров; 500 метров, 1000 метров, равномерный бег 1500 метров (юноши).</p> <p>Метание (юноши): метание мяча (150 гр.) на дальность после «скрестного шага»; метание гранаты (700 гр.) с двух-четырёх шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров; на заданное расстояние и на дальность, в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров;</p> <p>Толкание ядра: (юноши): 5 кг с места, со скачка.</p> <p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся: - Бег 30 метров. - Бег 1000 метров.</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося: Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений.</p>	2	3
<p>РАЗДЕЛ XII: «Способы двигательной деятельности» (обязательная часть) Физическое совершенствование</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Правила техники безопасности на занятиях по физическому совершенствованию. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. ГФСК «ГТО ДНР».</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»).</p> <p>Экспресс-оценка физического здоровья учащихся: масса - ростовой индекс Кетле, определение координационной функции нервной системы индекс Ромберга, индекса реакции сердечно - сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку Руфье, проба продолжительности задержки дыхания Штанге; индекс мощности Шаповаловой, индекс Робинсона.</p> <p>Диагностика уровня развития физической подготовленности:</p>	7	2
		в процессе занятий	

	<ol style="list-style-type: none"> <u>1.</u> Бег 30 метров. <u>2.</u> Наклон вперед из положения сидя. <u>3.</u> Прыжок в длину с места. <u>4.</u> Челночный бег 4х9 метров. <u>5.</u> Поднимание туловища из положения лёжа на спине <u>6.</u> Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. <u>Бег 1000 метров.</u> <p>Самостоятельная работа обучающегося: Выполнение упражнений для мышц спины и пресса.</p>	2	3
Аттестация II семестр	Зачёт.	1	3
РАЗДЕЛ XIII: «Способы двигательной деятельности» (обязательная часть) Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	11	2
	<p>Правила техники безопасности на занятиях по л/а. Прыжки: прыжок в длину с места; тройной прыжок с места, с разбега; прыжок в длину с разбега (16-18 беговых шагов) способом «согнув ноги»; в высоту с разбега (7-9 беговых шагов) способом «перешагивание».</p> <p>Прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега.</p> <p>Метание (юноши): метание мяча (150 гр.) на дальность после «скрестного шага»; метание гранаты (700 гр.) с двух-четырёх шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров; на заданное расстояние и на дальность, в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров;</p> <p>Толкание ядра: (юноши): 5 кг с места, со скачка.</p> <p>Упражнения для развития скорости, ловкости, силы, аэробной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости.</p> <p>Упражнения с набивными мячами, гантелями, отягощением на ноги, пояс.</p> <p>Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бег 30 метров. - Бег 1000 метров. <p>Судейская и инструкторская практика.</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося: Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений.</p>	в процессе занятий	3
		2	3

РАЗДЕЛ XIV: «Способы двигательной деятельности» (обязательная часть) Физическое совершенствование	Содержание учебного материала Правила техники безопасности на занятиях по физическому совершенствованию. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. ГФСК «ГТО ДНР». Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»). Диагностика уровня физического развития: Индекс Кетле, Проба Штанге, Индекс Шаповаловой, Индекс Руфье, Индекс Робинсона, Проба Ромберга. Диагностика уровня развития физической подготовленности: 8. Бег 30 метров. 9. Наклон вперед из положения сидя. 10. Прыжок в длину с места. 11. Челночный бег 4х9 метров. 12. Поднимание туловища из положения лёжа на спине 13. Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. 14. Бег: юноши – 1000 метров. Самостоятельная работа обучающегося: Выполнение упражнений для мышц спины и пресса.	7	2
		в процессе занятий	
		2	3
РАЗДЕЛ XV:	Содержание учебного материала	7	2

<p>«Способы двигательной деятельности» (обязательная часть) Физкультурно – оздоровительная деятельность</p>	<p>Правила техники безопасности на занятиях по физкультурно – оздоровительной деятельностью. Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i> Тест - оценивания физической подготовленности: - поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.); - прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек). Самостоятельная работа обучающегося: Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений.</p>	<p>в процессе занятий</p> <p>2</p>	<p>3</p>
<p>РАЗДЕЛ XVI: «Способы двигательной деятельности» (обязательная часть) Основная гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Правила техники безопасности на занятиях основной гимнастикой. Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с предметом на голове (мешочкам), по скамейке, по рейке перевернутой гимнастической скамейки, с гимнастической палкой за спиной, за головой. Общеразвивающие упражнения. общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Упражнения: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки); на гимнастических снарядах (перекладине, брусках и др.) и со снарядами (скамейка). Упражнения в исходном положении сидя и лежа на гимнастических матах, ОРУ у гимнастической стенки, в парах; наклон вперед из исходного положения, сидя на полу (см); сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание (на высокой и низкой перекладине). Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся: - наклон вперед из положения сидя; - подтягивание на высокой перекладине. Самостоятельная работа обучающегося: Выполнение комплекса физических упражнений на развитие гибкости,</p>	<p>в процессе занятий</p> <p>8</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p> <p>3</p>

	подготовительные упражнения для суставов.		
Аттестация III семестр	Зачёт.	1	3
РАЗДЕЛ XVII: «Способы двигательной деятельности» (вариативный компонент) Бадминтон	Содержание учебного материала	8	2
	<p>Правила техники безопасности на занятиях по бадминтону.</p> <p>Комплексы упражнений для развития «отстающих» двигательных качеств методом «Круговой тренировки»: силы, скоростной силы, выносливости, ловкости, гибкости.</p> <p>Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции, внимания, мышления. Совершенствование ударов: высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки, укороченных ударов на сетку, плоских ударов в средней зоне площадки.</p> <p>Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смеш».</p> <p>Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Тактические действия в одиночной игре.</p> <p>Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии. Быстрые атакующие удары, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки.</p> <p>Выполнение ударов по диагонали.</p> <p>Обманные действия.</p> <p>Тактика смешанных игр: тактические действия юноши и девушки в атаке и защите.</p> <p>Комбинационная игра.</p> <p>Соблюдение личной игровой зоны.</p> <p>Учебные игры.</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося:</p> <p>Поднимание туловища из положения лёжа с бросками набивного мяча.</p>	в процессе занятий	
		2	3

<p>РАЗДЕЛ XVIII: «Способы двигательной деятельности» (обязательная часть) Самостраховка на основе вида спорта дзюдо</p>	<p>Содержание учебного материала Дзюдо как часть системы физического воспитания. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Особенности правильного падения. Правила самостраховки. Виды самостраховки. Приемы падений: падение вперед, на бок, на спину, перекатываясь вперед, падение из положения приседа. Самостраховка на бок кувырком через плечо. Игры и эстафеты (не на скорость) с приемами самостраховки. Ошибки при выполнении падений на спину, падений на бок, падения вперед. Перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое плечо). Самостраховка через мягкий предмет. Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо. Длинный кувырок. Кувырок назад. «Мост из положения лежа». Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического мост». Забегание в упоре лежа на 90-180*. Длинный кувырок через мягкий предмет. Кувырки с предметом, зажатым между ног (волейбольный мяч) Лазание по канату. Тяни-толкай. Полушпагат. «Шпагат». Из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое-левое плечо. Из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе, с правой на левую ногу и наоборот. Упражнения по сигналу: Из упора присев лечь на живот, на спину; Из упора присев перекат с обхватом голеней на бок – вправо, влево; Прыжки на месте с поворотами на 360* вправо и влево на месте. Падение вперед из положения стоя на коленях, падение на бок, на спину из положения полуприседа, из положения стоя Тест на оценивание физической подготовленности учащихся: - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. - наклон вперед из положения сидя;</p>	<p>8</p>	<p>2</p>
--	---	-----------------	-----------------

	- длинный кувырок через мягкий предмет (2 б.), падение вперёд из положения стоя на коленях (2 б.), падение на бок из положения стоя (2 б.), падение на спину из положения полуприседа (2.5 б.). Самостоятельная работа обучающегося: Подготовить реферат по теме «Дзюдо».	1	3
Итоговая аттестация IV семестр	Дифференцированный зачёт.	1	3
Всего за курс обучения: 168 часов.			

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

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя.

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала (игрового с раздевалками для юношей и девушек), открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

- Стенки гимнастические
- Козел гимнастический
- Перекладины гимнастические
- Брусья гимнастические параллельные
- Гимнастическое бревно
- Мост гимнастический
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Маты гимнастические
- Скакалки гимнастические
- Обручи гимнастические
- Фишки разметочные
- Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
- Мячи баскетбольные
- Сетка волейбольная
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Насос для накачивания мячей
- Секундомеры

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- турник уличный
- ворота футбольные
- сетки для футбольных ворот
- флажки
- палочки эстафетные
- гранаты учебные
- сектор для прыжков с разбега
- беговая дорожка

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин, П. В. Ижевский «Здоровый образ жизни» 2010 год
2. В. И. Дубровский «Лечебная физическая культура» 2006г.
3. Б.И. Загорский, И.П. Залетаев, О.А. Черникова, О.В. Дашкевич. «Физическая культура» практическое пособие М:2008г.
4. В.П. Шеянов, А.Н. Макаров, О.А. Черникова, «Физическая культура» Учеб.М:2007г.

Дополнительный источник:

- 1.<http://window.edu.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	практические занятия
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	домашняя работа, практические занятия, тестирование

При оценивании учебных достижений по физической культуре учитываются:

- личные достижения студента в течение учебного года;
- степень активности студента на занятиях;
- привлечение студента к занятиям физической культурой во внеурочное время;
- участие в спортивных соревнованиях всех уровней.

На основе указанных показателей преподаватель может повысить студенту оценку.

В течение сентября каждого учебного года с целью адаптации обучающихся к

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, аттестуются в форме «зачтено» или «не зачтено». По желанию обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, и заявлению родителей, решением педагогического совета образовательной организации, эти студенты могут быть аттестованы и в форме оценки. В этом случае они аттестуются по усвоению теоретических знаний, технике выполнения **специальных** физических упражнений с учетом медицинских показаний и противопоказаний, а также выполнению учебных задач во время проведения урока. **Ориентировочные контрольные нормативы эти учащиеся не сдают.**

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

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

**для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, ориентировочные контрольные нормативы подбираются с учётом медицинских показаний и противопоказаний.*

Критерии оценивания учебных достижений обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе

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

** оценка «не зачтено» приравнивается к отметке «1» и учитывается при расчёте среднего балла аттестата*