ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КУЛЕБАКСКИЙ МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Рассмотрено и одобрено
на заседании цикловой комиссии
профессионального цикла
ОПОП КРС
протокол № _1_ от 31.08.2022
Председатель цикловой
комиссии _____Н.В.Зыкова

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
_____ Л.П.Гусева

АДАПТИРОВАННАЯ

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

ПОДГОТОВКИ ПО ПРОФЕССИЯМ
19727 ШТУКАТУР, 15220 ОБЛИЦОВЩИК-ПЛИТОЧНИК

2022г

Рабочая программа учебной дисциплины ОПД. 02 Физическая культура разработана для профессиональной подготовки лиц, не имеющих основного общего образования, на основе адаптированной основной образовательной программы профессионального обучения, Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Кулебакский металлургический колледж».
Данная программа предназначена для профессиональной подготовки рабочих по профессиям 15220 «Облицовщик-плиточник»; 19727 «Штукатур».

Организация-разработчик: ГБПОУ «Кулебакский металлургический колледж».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…… 4

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…… 13

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ …… 13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре в структуре адаптированной основной образовательной программы профессионального обучения. Учебная дисциплина АУД.04 Физическая культура входит в адаптационный цикл.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

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

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

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

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

В процессе изучения дисциплины у обучающегося формируются общие компетенции

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	40
в том числе:	
теоретическое обучение	4
лабораторные работы (если предусмотрено)	0
практические занятия (если предусмотрено)	36
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	0
контрольная работа	0
Самостоятельная работа	0
Промежуточная аттестация: зачет в 1,2,3 сем.; дифференцированный зачет 4 сем.	

Практическая часть
Учебно-методические занятия

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами иметодами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 ´100 м, 4´ 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с места; тройной прыжок; метание мяча в цель.

2 Гимнастика.

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

3. Спортивные игры.

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол

Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, крестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

Футбол

Отработка техники ударов по мячу, техники ведения мяча и остановки мяча. Судейство игры в футбол по упрощенным правилам. Отработка техники ложных движений (финтов). Круговая тренировка. Выполнение ложных движений (финтов). Учебная игра в футбол по упрощенным правилам. Тактика игры в нападении, тактика игры в защите. Двусторонняя игра по упрощѐнным правилам. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1. Легкая атлетика		**15**	
Тема 1.1 Здоровый образ жизни	Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности организма Здоровый образ жизни. Вредные привычки	1	ОК2 ОК3
Тема 1.2 Бег с преодолением простейших препятствий	**Практическое занятие**	2	ОК2 ОК3
	Бег с преодолением простейших препятствий. Роль легкой атлетики в развитии двигательных качеств человека. Разминка легкоатлета. Основы техники бега на короткие и длинные дистанции. Беговые упражнения. Совершенствование бега с преодолением простейших препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (с высоким подниманием бедра, многоскоками, с отталкиванием одной, двумя ногами). Ускорения. Бег по пересеченной местности		
Тема 1.3 Низкий старт и стартовый разгон	**Практическое занятие**	2	ОК2 ОК3
	Низкий старт и стартовый разгон. Самостоятельное проведение разминки легкоатлета. Совершенствование техники выполнения низкого старта и стартового разгона. Челночный бег. Спортивная игра. **Совершенствование стартового разгона и финиширования.** Разминка легкоатлета. Совершенствование техники стартового разгона и ттехники финиширования. Отработка техники стартового разгона и финиширования. Подготовка к выполнению контрольного упражнения «низкий старт». Выполнение контрольного упражнения «низкий старт» на дистанции 100 метров		
Тема 1.4 Бег на короткие и длинные дистанции	**Практическое занятие**	2	ОК2 ОК3
	Бег по прямой с различной скоростью. Разминка легкоатлета. Техника бега по прямой с различной скоростью. Отработка техники бега по прямой с различной скоростью: медленный бег, переход от медленного бега к быстрому бегу, чередование медленного и быстрого бега, ускорение. Выполнение челночного бега 3×10 м на зачетный результат. Спортивная игра. **Бег на короткие и длинные дистанции.** Разминка легкоатлета. Бег на зачетный результат: 1000 метров (юноши), 500 метров (девушки).		
Тема 1.5 Эстафетный бег	**Практические занятия**	4	ОК2 ОК3
	Правила судейства соревнований в эстафетном беге.		

	Повторение правил соревнований и . правил судейства соревнований в эстафетном беге (по упрощенным правилам). Инструктаж по соблюдению техники безопасности при выполнении эстафетного бега. Разминка легкоатлета. Круговая тренировка. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра. **Совершенствование техники передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху».** Разминка. Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху» в 20-метровой зоне. Прием и передача эстафетной палочки; коридор передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники приема и передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег на дистанции 4×100 м (без учета времени)		ОК2 ОК3
Раздел 2. Основы физической подготовки		**10**	
Тема 2.1. Основы регулировки величин физических нагрузок	**Практическое занятие** **Основы регулировки величин физических нагрузок.** Разминка. Основы регулировки величин физических нагрузок с помощью пульсометрии. Выполнение упражнений по совершенствованию и коррекции индивидуального физического развития, двигательных возможностей с измерением пульсометрии. Выполнение контрольных тестов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа от скамейки (девушки).	2	ОК2 ОК3
Тема 2.2. Развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков	**Практическое занятие** **Развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.** Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Выполнение физических упражнений профессиональной направленности.	2	ОК2 ОК3
Тема 2.3. Развитие качеств быстроты движений	**Практическое занятие** **Развитие качеств быстроты движений, ловкости.** Разминка. Техника бега по прямой. Бег по прямой с различной скоростью. Чередование медленного бега с ускорением. Исходные положения при выполнении упражнения «прыжки через скакалку». Выполнение теста: прыжки через скакалку толчком двух ног. Подвижная игра, развивающая быстроту	2	ОК2 ОК3
Тема 2.4. Развитие силы	**Практическое занятие** **Развитие силы.** Разминка. Требования техники безопасности при выполнении упражнений со штангой (гантелями). Выполнение комплекса упражнений со штангой (юноши), с гантелями (девушки).	2	ОК2 ОК3

	Круговая тренировка с набивными мячами 1кг (девушки), 3кг (юноши). Спортивная игра		
Тема 2.5. Развитие выносливости	**Практическое занятие**	2	ОК2 ОК3
	Развитие выносливости. Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка		
Раздел 3. Общая гимнастика		**6**	
Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и самостраховки	**Практическое занятие**	2	ОК2 ОК3
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и самостраховки. Инструктаж по соблюдению техники безопасности на занятиях гимнастикой. Разминка. Основные способы страховки и самостраховки при занятиях гимнастикой. Техника выполнения упражнений «подъем переворотом на высокой перекладине» (юноши), «подтягивание на низкой перекладине, в упоре» (девушки).Выполнение контрольных тестов: подъем переворотом на высокой перекладине (юноши), подтягивание на низкой перекладине, в упоре (девушки) с применением самостраховки		
Тема 3.2. Совершенствование комплексов гигиенической и производственной гимнастики	**Практическое занятие**	2	
	Совершенствование комплексов гигиенической и производственной гимнастики. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда.Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха)		ОК2 ОК3
Тема 3.3. Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки)	**Практические занятия**	2	ОК2 ОК3
	Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки). Разминка. Гимнастическая терминология. Комплекс общеразвивающих и подводящих упражнений для занятий на параллельных брусьях (отжимания, выпрыгивания, махи ногами)(юноши) и для упражнений на равновесие (девушки). Техника выполнения упражнений на параллельных брусьях (юноши)и упражнений на равновесие (девушки**)** по частям и в целом. Разучивание гимнастического комплекса на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки) по частям и в целом. Выполнение гимнастического комплекса на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки) с применением страховки и самостраховки. Спортивная игра. **Контрольное занятие: гимнастический комплекс на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки)** Разминка. Выполнение контрольных упражнений: гимнастический комплекс на параллельных брусьях (юноши) и комплекс упражнений на равновесие (девушки)в целом		

Раздел 4. Спортивные игры		**26**	
Тема 4.1. Волейбол	**Практические занятия**	14	ОК2 ОК3 ОК6
	Правила судейства соревнований в волейболе. Спортивные игры как способ физического развития. Разминка. Требование техники безопасности при игре в волейбол. Повторение упрощенных правил игры в волейбол, жестов судьи. Учебная двусторонняя игра с соблюдением упрощенных правил **Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу.** Разминка. Техника передачи мяча сверху. Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, в движении. Судейство игры в волейбол по упрощенным правилам. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам **Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.** Разминка. Техника нападающего удара и блокирования. Техника выполнения различных видов подач (верхней прямой подачи, нижней прямой подачи, боковой подачи, нижней боковой подачи). Совершенствование умения выполнять подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра по упрощенным правилам **Контрольное занятие: волейбол.** Разминка. Выполнение контрольных нормативов: прием двумя руками снизу и сверху (5-3 раз), верхняя подача через сетку (5-3 раз). Обучающая игра		
Тема 4.2. Баскетбол	**Практические занятия**	4	ОК2 ОК3 ОК6
	Правила судейства соревнований в баскетболе. Разминка. Требование техники безопасности при игре в баскетбол. Упрощенные правила игры баскетбол. Жесты судьи (фолы). Круговая тренировка с баскетбольными мячами. Обучающая двусторонняя игра **Передача мяча разными способами.** Разминка. Техника передачи мяча разными способами (одной рукой, двумя руками, с отскоком от пола, от груди). Совершенствование техники передачи мяча. Техника ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча и броска в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам **Совершенствование бросков мяча в кольцо.** Разминка. Техника выполнения броска мяча в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам **Совершенствование бросков мяча в кольцо.** Разминка. Бросок мяча в кольцо после ведения Штрафной бросок. Учебная игра по упрощенным правилам **Контрольное занятие: баскетбол.** Разминка. Выполнение броска мяча в кольцо со штрафной линии на зачетный результат. Учебная игра по упрощенным правилам		

Тема 4.3 Футбол	**Практические занятия**	8	ОК2 ОК3 ОК6
	Техника безопасности на уроке футбола. Разминка. Требование техники безопасности при игре в футбол. Упрощенные правила игры баскетбол. Жесты судьи. Круговая тренировка с футбольными мячами. Обучающая двусторонняя игра **Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановка мяча, ведение мяча** Разминка. Отработка техники ударов по мячу, техники ведения мяча и остановки мяча. Судейство игры в футбол по упрощенным правилам. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам **Отработка техники ложных движений (финтов).** **Р**азминка. Круговая тренировка. Выполнение ложных движений (финтов). Учебная игра в футбол по упрощенным правилам **Тактика игры в нападении, тактика игры в защите.** Разминка. Совершенствование тактических действий игры в нападении и в защите. Двусторонняя игра по упрощѐнным правилам. **Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.** Разминка. Круговая тренировка. Требования техники безопасности при выполнении упражнений. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам. **Контрольное занятие: футбол.** Разминка. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом.		
Раздел 5. Легкая атлетика		**6**	
Тема 5.1. Прыжки в длину	**Практические занятия**	4	ОК2 ОК3
	Правила судейства соревнований по прыжкам в длину с разбега. Разминка. Требования техники безопасности при выполнении прыжков в длину с разбега. Повторение правил соревнований по прыжкам в длину с разбега. Упрощенные правила судейства соревнований по прыжкам в длину с разбега. Комплекс специальных беговых упражнений (захлѐст голени назад, бег приставными шагами (правым, левым боком); выпрыгивания вверх, многоскоки). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места. Спортивная игра. **Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».** Разминка легкоатлета. Повторение и выполнение подводящих упражнений для прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в полной координации. Спортивная игра **Контрольное занятие: прыжки в длину с разбегаспособом «согнув ноги».** Разминка легкоатлета (подводящие упражнения для прыжков в длину с разбег). Выполнение прыжка в длину способом «согнув ноги» в полной координации на зачетный результат. Спортивная игра		

Тема 5.2. Метания теннисного мяча	**Практические занятия** **Техника безопасности и правила судейства соревнований при метании гранаты на дальность.** Разминка. Требования правил техники безопасности при метании гранаты. Комплекс специальных подводящих упражнений для подготовки к метанию гранаты (прыжки, махи руками, имитация метательных движений без предметов). Упрощенные правила соревнований в метании гранаты. Упрощенные правила судейства соревнований в метании гранаты. Совершенствование техники метания гранаты. Спортивная игра **Совершенствование техники метания гранаты на дальность.** Разминка легкоатлета. Выполнение комплекса подводящих упражнений для подготовки к метанию на дальность (махи руками; метание теннисного мяча на дальность). Совершенствование техники метания мяча **Контрольное занятие: метание гранаты.** Разминка легкоатлета. Выполнение подводящих упражнений для метания	2	ОК2 ОК3
Тема 5.3. Эстафетный бег	**Практические занятия** **Правила судейства соревнований в эстафетном беге.** Повторение правил соревнований и . правил судейства соревнований в эстафетном беге (по упрощенным правилам). Инструктаж по соблюдению техники безопасности при выполнении эстафетного бега. Разминка легкоатлета. Круговая тренировка. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра. **Совершенствование техники передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху».** Разминка. Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху» в 20-метровой зоне. Прием и передача эстафетной палочки; коридор передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники приема и передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег на дистанции 4×100 м (без учета времени)	2	ОК2 ОК3 ОК6
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего :	**40**	

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале.
Оборудование спортивного зала:

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

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

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

Электронные ресурсы:

Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. https://znanium.com/read?id=379900

Интернет-ресурсы:

http://andijan1.connect.uz/sportisland/index.htm
http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm
http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm
http://sportrules.boom.ru/

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения **(освоенные умения, усвоенные знания)**	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Умения: -Использование физкультурно - оздоровительной деятельности для укрепления здоровья. -Достижения жизненных и профессиональных целей	**Текущий контроль в форме:** -Наблюдения за выполнением упражнений -Определение уровня физической подготовленности -Оценки личных достижений обучающихся. -Участия в соревнованиях -Сдачи контрольных нормативов. **Контроль в форме:** зачета **Итоговый контроль в форме:** дифференцированного зачета

Знания: -Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. -Знание и умение пользоваться основами здорового образа жизни	**Текущий контроль в форме:** -Защиты рефератов о здоровом образе жизни -Презентации о здоровом образе жизни -тестов **Контроль в форме:** зачета **Итоговый контроль в форме:** дифференцированного зачета

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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