

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет  
им. Г. И. Носова»  
Многопрофильный колледж



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
/ С.А. Махновский  
08.02.2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**Общеобразовательного цикла**  
программы подготовки специалистов среднего звена  
специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

Профиль                      социально-экономический  
Форма обучения      очная


Магнитогорск, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе ФГОС среднего общего образования, утверждённого приказом МОиН РФ от 17 мая 2012 года №413 с учётом требований Федерального государственного стандарта по специальности среднего профессионального образования 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведения (базовой подготовки)

Министерства образования и науки Российской Федерации от «26» 08 2022 г. №778

**Организация-разработчик:** Многопрофильный колледж ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова»


*Разработчик:*

преподаватель МпК ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»  /С.К. Габидулина

**ОДОБРЕНО**

Предметной/предметно-цикловой  
комиссией «Физическая культура и БЖ»

Председатель

 /А.Б.Биккулова

Протокол № 6 от 25.01.2023 г.

Методической комиссией МпК

Протокол № 4 от 08.02.2023 г.

Рецензент: Доцент кафедры спортивного совершенствования ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова. Кандидат педагогических наук.

 / Р.Р. Вахитов /

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b>	<b>4</b>
<b>2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> <b>11</b>	
<b>6 ПРИЛОЖЕНИЕ 1</b>	<b>16</b>
<b>7 ПРИЛОЖЕНИЕ 2</b>	<b>17</b>
<b>8 ПРИЛОЖЕНИЕ 3</b>	<b>18</b>
<b>9 ПРИЛОЖЕНИЕ 4</b>	<b>20</b>

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение. Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

## 1.2 Место предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу программы подготовки специалистов среднего звена и относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «*Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности*».

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами «*Основы безопасности жизнедеятельности*».

Учебная дисциплина «Физическая культура» является предшествующим для изучения дисциплины «*Безопасность жизнедеятельности*».

## 2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Личностные результаты</b>	
ЛР3	готовность к служению Отечеству, его защите;
ЛР20	сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью
ЛР21	потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
ЛР22	активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
<b>Метапредметные результаты</b>	
МР2	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
<b>Предметные результаты</b>	
ПР61	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);
ПР62	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПР63	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и

	физических качеств;
ПР64	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПР65	.владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.
ПР66	положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

### 3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	116
в т.ч. в форме практической подготовки	<i>не предусмотрено</i>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	<i>не предусмотрено</i>
практические занятия	116
лабораторные занятия	<i>не предусмотрено</i>
самостоятельная работа	<i>не предусмотрено</i>
промежуточная аттестация	<i>дифференцированный зачёт</i>
Промежуточная аттестация <i>дифференцированный зачёт</i>	

### 3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Код ПК, ОК	Код Н/У/З
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>		
Раздел 1 Теоретический раздел		-	ОК 08	ПР62, МР 2 Уо08.1;Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3,Зо08.4
Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<p><b>Дидактические единицы, содержание</b></p> <p>Входной контроль. Инструктивный обзор содержания учебной дисциплины и знакомство обучающихся с основными условиями и требованиями к освоению программы, разработке индивидуального проекта.</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p>	-	ОК 08	ПР62, МР 2 Уо08.1;Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3,Зо08.4
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<p><b>Дидактические единицы, содержание</b></p> <p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и</p>	-	ОК 08	ПР62, МР 2 Уо08.1;Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3,Зо08.4

	профессия. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.			
<b>Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Дидактические единицы, содержание</b>	-	ОК 08	ПР62, МР 2 Уо08.1;Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3,Зо08.4
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.			
<b>Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>	<b>Дидактические единицы, содержание</b>	-	ОК 08	ПР62, МР 2 Уо08.1;Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3,Зо08.4
	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.			
<b>Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	<b>Дидактические единицы, содержание</b>	-	ОК 08	ПР62, МР 2 Уо08.1;Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3,Зо08.4
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, её определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.			
<b>Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	<b>Дидактические единицы, содержание</b>	-	ОК 08	ПР62, МР 2 Уо08.1;Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3,Зо08.4
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств,			

	психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.			
<b>Раздел 2 Практический раздел</b>		<b>116</b>	ОК 08	ПР61,ПР63, ПР64,ПР65, МР2 Уо08.1;Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3,Зо08.4
<b>Тема 2.1 Легкая атлетика</b>	<b>Дидактические единицы, содержание</b>	20	ОК 08	ПР61,ПР63, ПР64,ПР65, МР2 Уо08.1;Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3,Зо08.4
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30,60,100 м, эстафетный бег 4 x100 м, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину.	-		
	<b>В том числе практических занятий</b>	20		
	Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	8		
	Тема 2.2 Бег на средние дистанции	8		
	Тема 2.3 Бег на длинные дистанции	4		
<b>Тема 2.2 Баскетбол</b>	<b>Дидактические единицы, содержание</b>	24	ОК 08	ПР61,ПР63, ПР64,ПР65, МР2 Уо08.1;Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3,Зо08.4
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приёмы овладения мячом), тактика игры. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам	-		
	<b>В том числе практических занятий</b>	20		
	Тема 3.1 Техника владения мячом	14		
	Тема 3.2 Игровая подготовка	8		
	Тема 3.3 Правила игры	2		
<b>Тема 2.3 Настольный теннис</b>	<b>Дидактические единицы, содержание</b>	8	ОК 08	ПР61,ПР63, ПР64,ПР65, МР2 Уо08.1;Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3,Зо08.4
	Стойки, передвижения, жонглирование, подрезки, накаты, подачи, контрудары. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам. Парная игра.	-		
	<b>В том числе практических занятий</b>	8		
	Тема 4.1 Техника игры	2		
	Тема 4.2 Правила игры	1		
	Тема 4.3 Игровая подготовка	5		
<b>Тема 2.4 Бадминтон</b>	<b>Дидактические единицы, содержание</b>	8	ОК 08	ПР61,ПР63,



	Стойки, передвижения, удары, подачи, смещ, Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам. Парная игра.	-		ПР64,ПР65, МР2
	<b>В том числе практических занятий</b>	8		Уо08.1;Уо08.2, Уо08.3,
	Тема 5.1 Техника игры	2		3о08.1, 3о08.2, 3о08.3,3о08.4
	Тема 5.2 Правила игры	1		
	Тема 5.3 Игровая подготовка	5		
<b>Тема 2.5 Волейбол</b>	<b>Дидактические единицы, содержание</b>	22	ОК 08	ПР61,ПР63, ПР64,ПР65, МР2
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, приём мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.	-		Уо08.1;Уо08.2, Уо08.3, 3о08.1, 3о08.2, 3о08.3,3о08.4
	<b>В том числе практических занятий</b>	20		
	Тема 6.1 Техника игры	14		
	Тема 6.2 Правила игры	2		
	Тема 6.3 Игровая подготовка	6		
<b>Тема 2.6 Мини-футбол</b>	<b>Дидактические единицы, содержание</b>	14	ОК 08	ПР61,ПР63, ПР64,ПР65, МР2
	<b>В том числе практических занятий</b>	14		Уо08.1;Уо08.2, Уо08.3,
	Перемещения, удар по мячу, остановка мяча, ведение мяча, игра вратаря. Тактика игры	-		3о08.1, 3о08.2, 3о08.3,3о08.4
	Тема 7.1 Техника игры	4		
	Тема 7.2 Правила игры	2		
	Тема 7.3 Игровая подготовка	8		
<b>Тема 2.7 Общая физическая подготовка</b>	<b>Дидактические единицы, содержание</b>	14	ОК 08	ПР61,ПР63, ПР64,ПР65 ПР 66, МР2
	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Круговой метод тренировки для развития физических качеств. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в	-		Уо08.1;Уо08.2, Уо08.3, 3о08.1, 3о08.2, 3о08.3,3о08.4

	парах, с предметами.			
	<b>В том числе практических занятий</b>	14		
	Тема 8.1 Упражнения для развития физических качеств	10		
	Тема 8.2 Комплексы упражнений	4		
<b>Тема 2.8 Атлетическая гимнастика</b>	<b>Дидактические единицы, содержание</b>	6	ОК 08	ПР61,ПР63, ПР64,ПР65, МР2 Уо08.1;Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3,Зо08.4
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Основы тренировочного процесса: Анатомия мышц, разминка, стрейтчинг. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную ёмкость лёгких. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья Специальные комплексы на все группы мышц. Специальные комплексы упражнения для развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	-		
	<b>В том числе практических занятий</b>	6		
	Тема 9.1 Основы тренировочного процесса	1		
	Тема 9.2 Комплексы упражнений	5		
<b>Всего:</b>		<b>116</b>		

## 4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения и оснащение:

Тип и наименование специального помещения	Оснащение специального помещения
Спортивный комплекс	<p>Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации</p> <p>Спортивный инвентарь, спортивное оборудование; Тренажёры, в т. ч. велотренажер, силовой; Весы медицинские;</p> <p>Оборудование для электронного стрелкового тира: лазерное оружие, обучающие программы, электронная мишень</p> <p><b>Спортивный комплекс Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий</b> для проведения учебных, практических занятий, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Стойки волейбольные (комплект); Стойки баскетбольные (комплект); Ворота для мини-футбола; Турник двойной; Брусья (комплект); Рукоход "Волна"; Стенка гимнастическая (комплект); Полоса препятствий "Разрушенный мост"; Полоса препятствий "Лабиринт"; Полоса препятствий "Забор с наклонной доской"; Полоса препятствий "Стенка с двумя проломами"; Полоса препятствий "Одиночный окоп"</p> <p><b>Спортивный комплекс Спортивный зал</b></p> <p>Учебная аудитория для проведения учебных, практических занятий, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Рабочее место преподавателя, рабочие места обучающихся, доска учебная, учебная мебель; Щиты баскетбольные пластик 180*105; Кольца баскетбольные (амортизационные); Стойка волейбольная; Табло универсальное; Щиты с баскетбольными держателями с кольцами; Сетка защитная спортивная; Шведские стенки</p>
Помещение для хранения и профилактического обслуживания спортивного оборудования	Шкафы, стеллажи для хранения спортивного оборудования, инструментов и расходных материалов.

### 4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы

**Основные источники:**

1. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / В. И. Лях. - 7-е изд., переработанное и дополненное - Москва : Просвещение, 2012. - 271 с. - ISBN 978-5-09-099581-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1927388> (дата обращения: 24.04.2023). – Режим доступа: по подписке.

#### Дополнительные источники:

1. Бурякин, Ф. Г., Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. — Москва : КноРус, 2023. — 279 с. — ISBN 978-5-406-11454-4. — URL: <https://book.ru/book/949202> (дата обращения: 24.04.2023). — Текст : электронный. - Загл. с экрана.
2. Киреева, Е. А. Индивидуальный паспорт физического здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие [для СПО] / Е. А. Киреева, А. А. Волков; МГТУ. - Магнитогорск: МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Режим доступа: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S22.pdf&show=dcatalogues/5/8804/S22.pdf&view=true>. – Макрообъект.

#### Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

MS Windows 7 (подписка Imagine Premium), MS Office 2007, 7 Zip

#### Интернет-ресурсы:

- 1 ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»  
Режим доступа: <https://user.gto.ru/user/login>, свободный. – Загл. с экрана. Яз. рус.
- 2 Олимпийский комитет России: <https://olympic.ru>
- 3 Российская государственная библиотека <http://www.rsl.ru>

### 5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

#### 5.1 Текущий контроль

№	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины	Контролируемые результаты (умения, знания)	Наименование оценочного средства	Критерии оценки
1	<b>Тема 2.1 Легкая атлетика</b>	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2 Уо08.1; Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3, Зо08.4	1.Бег на короткие дистанции 2.Бег на средние дистанции 3.Бег на длинные дистанции 4.Прыжки с места в длину	Смотри ниже
2	<b>Тема 2.2 Баскетбол</b>	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2 Уо08.1; Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3, Зо08.4	1.Броски из под кольца 2.Штрафной бросок	Смотри ниже
3	<b>Тема 2.3 Настольный теннис</b>	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2 Уо08.1; Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2,	1.Набивание мяча: ладонной поверхностью тыльной поверхностью ребром 2.Подача: по прямой, по диагонали	Смотри ниже

		Зо08.3, Зо08.4		
4	<b>Тема 2.4 Бадминтон</b>	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2 Уо08.1; Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3, Зо08.4	1.Набивание волана (кол-во раз) 2.Техника выполнения подачи	Смотри ниже
5	<b>Тема 2.5 Волейбол</b>	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2 Уо08.1; Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3, Зо08.4	1.Верхняя передача (над собой) 2.Верхняя передача (в парах) 3. Подача мяча через сетку (5 подач)	Смотри ниже
6	<b>Тема 2.6 Мини-футбол</b>	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2 Уо08.1; Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3, Зо08.4	1. Жонглирование мяча 2..Удар по воротам (кол-во попаданий)	Смотри ниже
7	<b>Тема 2.7 Общая физическая подготовка</b>	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, ПР 66, МР2 Уо08.1; Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3, Зо08.4	1.Подтягивание на перекладине (кол-во раз) 2.Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги прямые, колени закреплены)кол- во раз за 1 мин 3.Прыжки через скакалку (кол- во раз в 1 мин) 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Смотри ниже
8	<b>Тема 2.8 Атлетическая гимнастика</b>	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2 Уо08.1; Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3, Зо08.4	Жим штанги лежа (% от массы тела)	Смотри ниже

**Критерии оценок контрольных нормативов:**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
<b>Легкая атлетика</b>						
30 м	4,7	4,9	5,2	5,4	5,6	5,8
60 м	8,2	8,5	8,8	9,7	10,0	10,3
100 м	13,8	14,1	14,4	16,8	17,1	17,4
200 м	29,1	29,5	30,0	35,7	36,1	36,8
1000м (юноши) /500м (девушки)	3.35,0	3.50,0	4.05,0	1.21,0	1.27,0	1.31,0
3000 м (юноши) /2000 м (девушки)	14.00,0	14.30,0	15.00,0	11.45,0	12.00,0	12.30,0
Прыжки с места в длину	230 см	220см	210 см	170 см	160 см	150 см
<b>Баскетбол</b>						
Броски из под кольца	9	8	7	8	7	6

Штрафной бросок (из 5 попыток)	3	3	1	3	2	1
<b>Настольный теннис</b>						
Набивание мяча: ладонной поверхностью	25	20	15	25	20	15
тыльной поверхностью	25	20	15	25	20	15
ребром	3	2	1	3	2	1
Подача:						
по прямой	5	4	3	5	4	3
по диагонали	5	4	3	5	4	3
<b>Бадминтон</b>						
Набивание волана (кол-во раз)	25	20	15	25	20	15
Выполнение подачи по диагонали	7	6	5	7	6	5
<b>Волейбол</b>						
Верхняя передача (над собой)	25	20	15	25	20	15
Верхняя передача (в парах)	20	15	10	20	15	10
Подача мяча через сетку (5 подач)						
<b>Мини-футбол</b>						
Жонглирование мяча	15	10	5	-	-	-
Удар по воротам (5 попаданий)	5	4	3	-	-	-
<b>Общая физическая подготовка</b>						
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	10	8	6	1	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги прямые, колени закреплены) кол-во раз за 1 мин	45	40	35	40	35	30
Прыжки через скакалку (кол-во раз в 1 мин)	160	150	140	150	140	130
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	35	30	15	12	10
<b>Атлетическая гимнастика</b>						
Жим штанги лежа (% от массы тела)	60%	50%	40%	-	-	-

## 5.2 Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется по завершении изучения учебного предмета «Физическая культура» и позволяет определить качество и уровень её освоения.

Форма промежуточной аттестации по предмету «Физическая культура» – дифференцированный зачёт

Результаты обучения	Оценочные средства для промежуточной аттестации
ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2 Уо08.1; Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3, Зо08.4	Контрольные нормативы (ГТО)

### Критерии оценки дифференцированного зачёта

– «Отлично» - практическое и теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.

– «Хорошо» - практическое и теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

– «Удовлетворительно» - практическое и теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.

– «Неудовлетворительно» - практическое и теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ВКЛЮЧАЯ АКТИВНЫЕ И ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

При проведении теоретических и практических/лабораторных занятий используются следующие педагогические технологии:

№ п/п	Название образовательной технологии и (с указанием автора) / активные и интерактивные методы обучения	Цель использования образовательной технологии	Планируемый результат использования образовательной технологии	Описание порядка использования (алгоритм применения) технологии в практической профессиональной деятельности
1	Игровые технологии (К.Д. Ушинский, С.Т. Шацкий, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинский, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин и др.)	создание полноценной мотивационной основы для формирования навыков и умений деятельности в зависимости от условий функционирования и развития.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• освоение материала,</li> <li>• развитие когнитивных навыков обучающихся</li> <li>• находить основания результативности в игровой деятельности;</li> <li>• мобилизовать лучшие достижения науки и опыта, обеспечивающие требуемый результат</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Организация игрового пространства.</li> <li>• Учёт индивидуальности каждого ребёнка.</li> <li>• Организация и проведение игры.</li> <li>• Правила игры.</li> <li>• Количество участников игры.</li> <li>• Диалог в процессе игры.</li> <li>• Темп игры.</li> <li>• Продолжительность игры.</li> <li>• Поощрение участников игры.</li> <li>• Подведение итогов игры.</li> </ul>
2	Здоровьесберегающие технологии (Н.К.Смирнов)	содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья	обеспечить сохранение и приумножение здоровья	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечения санитарно-гигиенического состояния учебного помещения (освещение, проветривание, температурный режим и пр.</li> <li>• закаливание,</li> <li>• воспитание физических качеств</li> </ul>



### ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Разделы/темы	Темы практических занятий	Количество часов	Требования ФГОС СОО (уметь)
<b>Раздел 2 Практическая часть</b>			
<b>Тема 2.1 Легкая атлетика</b>	Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	8	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
	Тема 2.2 Бег на средние дистанции	8	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
	Тема 2.3 Бег на длинные дистанции	4	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
<b>Тема 2.2 Баскетбол</b>	Тема 3.1 Техника владения мячом	14	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
	Тема 3.2 Игровая подготовка	8	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
	Тема 3.3 Правила игры	2	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
<b>Тема 2.3 Настольный теннис</b>	Тема 4.1 Техника игры	2	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
	Тема 4.2 Правила игры	1	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
	Тема 4.3 Игровая подготовка	5	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
<b>Тема 2.4 Бадминтон</b>	Тема 5.1 Техника игры	2	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
	Тема 5.2 Правила игры	1	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
	Тема 5.3 Игровая подготовка	5	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
<b>Тема 2.5 Волейбол</b>	Тема 6.1 Техника игры	14	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
	Тема 6.2 Правила игры	2	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
	Тема 6.3 Игровая подготовка	6	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
<b>Тема 2.6 Мини-футбол</b>	Тема 7.1 Техника игры	4	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
	Тема 7.2 Правила игры	2	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
	Тема 7.3 Игровая подготовка	8	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
<b>Тема 2.7 Общая физическая подготовка</b>	Тема 8.1 Упражнения для развития физических качеств	10	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, ПР66
	Тема 8.2 Комплексы упражнений	4	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, ПР66
<b>Тема 2.8 Атлетическая гимнастика</b>	Тема 9.1 Основы тренировочного процесса	1	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
	Тема 9.2 Комплексы упражнений	5	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65

ИТОГО	116	
-------	-----	--

Приложение 3

### ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

Контрольная точка	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины	Контролируемые результаты	Оценочные средства	
			Тест	Тест, лекции на образовательном портале
<b>№1</b>	<b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>	ПР62, МР 2	Тест	Тест, лекции на образовательном портале
<b>№2</b>	<b>Раздел 2 Практическая часть</b>	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2	Контрольные нормативы (ГТО)	
<b>№3</b>	<b>Тема 2 Легкая атлетика</b>	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2	Контрольные нормативы (ГТО)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100, 200 м)</li> <li>2. Бег на средние дистанции (800, 1000 м)</li> <li>3. Бег на длинные дистанции (2000, 3000 м)</li> <li>4. Прыжки в длину.</li> <li>5. Челночный бег.</li> </ol>
<b>№4</b>	<b>Тема 3 Баскетбол</b>	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2	Контрольные нормативы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника выполнения броска из-под кольца.</li> <li>2. Техника выполнений штрафного броска.</li> </ol>
<b>№5</b>	<b>Тема 4 Настольный теннис</b>	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2	Контрольные нормативы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Набивание мяча</li> <li>2. Техника выполнения подачи.</li> </ol>
<b>№6</b>	<b>Тема 5 Бадминтон</b>	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2	Контрольные нормативы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Набивание волана.</li> <li>2. Техника выполнения подачи.</li> </ol>
<b>№7</b>	<b>Тема 6 Волейбол</b>	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2	Контрольные нормативы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Верхняя передача (над собой)</li> <li>2. Техника выполнения передачи.</li> <li>3. Техника выполнения подачи.</li> </ol>
<b>№8</b>	<b>Тема 7 Мини-</b>	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2	Контрольные нормативы	1. Жонглирование мяча

	<b>футбол</b>			2.Удар по воротам (5 попаданий)
<b>№9</b>	<b>Тема 2.7 Общая физическая подготовка</b>	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, ПР66, МР2	Контрольные нормативы (ГТО)	1.Подтягивание на перекладине (кол-во раз) 2.Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги прямые, колени закреплены)кол-во раз за 1 мин 3.Прыжки через скакалку (кол-во раз в 1 мин) 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
<b>№10</b>	<b>Тема 2.8 Атлетическая гимнастика</b>	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2	Контрольные нормативы	Комплекс упражнений на отдельные группы мышц
	Допуск к дифференцированному зачету	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2		1. Знания (выполнение итоговых тестовых заданий, расположенных на образовательном портале)
<b>Промежуточная аттестация</b>	Дифференцированный зачет		Контрольные нормативы (ГТО)	2. Техника владения двигательными умениями и навыками (итоги контрольных нормативов по разделам, заполняются в ИПФЗ) 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность (грамоты, дипломы, сертификаты) 4. Уровень физической подготовленности (Общий рейтинг по ИПФЗ).

