

Профессиональная образовательная организация — ассоциация
«Тульский техникум экономики, финансов и информатики»



Утверждаю
Директор техникума

/С.А. Харламова/

«29» июня 2018 г.
приказ № 1КК-29-06/18

Рабочая программа учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА


**для специальности Программирование в компьютерных
системах**

2018

Рассмотрена и одобрена на заседании
ПЦК естественно-научных,
социально исторических дисциплин

протокол № 5 «25» июня 2018 г.

Председатель

 /Н.А.Чернопятова/

Рабочая программа учебной дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
разработана в соответствии с ФГОС СПО
специальности Программирование в компьютерных системах

Разработчик:

Камилавкина Елена Геннадьевна преподаватель ПОО А «ТТЭФИ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО Программирование в компьютерных системах, входящей в укрупненную группу специальностей ИНФОРМАТИКА И ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Дисциплина способствует формированию компетенций:

- общих:

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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
в том числе:	
практические занятия	134
контрольные занятия	34
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
- подготовка рефератов;	8
- работа с учебной литературой;	10
- выполнение упражнений на развитие выносливости;	22
- выполнение упражнений на развитие быстроты;	18
- выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости;	14
- выполнение упражнений на развитие силы;	16
- выполнение упражнений на развитие прыгучести;	12
- выполнение упражнений на совершенствование техники лыжных ходов;	18
- основные элементы тактики в лыжных гонках;	8
- правила соревнований по лыжным гонкам;	6
- выполнение упражнений на развитие гибкости и координации движения;	18
- выполнение упражнений на развитие ловкости и координации движения.	18
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

1	2	3	4
Раздел 1. Практическая часть.		40	
Тема 1.1 Учебно-методическая часть.	Содержание учебного материала		22
	1.	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально - прикладной физической подготовки.	2
	2.	Методика проведения простейшего аутотренинга.	2
	3.	Основы методики самомассажа.	2
	4.	Основы методики судейства по избранному виду спорта.	2
	5.	Методика корректирующей гимнастики для глаз.	2
	6.	Методы регулирования психоэмоционального состояния.	2
	7.	Методика оценки и коррекции телосложения.	2
	8.	Методика использования тренажеров и других технических средств в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.	2
	9.	Составление простейших планов тренировочных занятий по избранному виду спорта.	2
	10.	Составление и ведение дневника самоконтроля.	2
	11.	Восстановительные средства, их классификация и применение	2
	Самостоятельная работа обучающихся - подготовка рефератов; - работа с учебной литературой;	18	
Раздел 2. Учебно-тренировочная часть.		304	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Метание гранаты.	Содержание учебного материала		2
	1.	Тренировка техники метания гранаты.	3
	Контрольные занятия по теме: «Легкая атлетика»: - метание гранаты на результат.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие силы.		4

1	2	3	4
Тема 2.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	12	
	1. Бег в сочетании с ходьбой.		3
	2. Повторный бег (бег отрезка дистанции или круга).		3
	3. Бег по пересеченной местности.		3
	4. Бег в гору.		3
	5. Бег по учебному кругу с заданной скоростью.		3
	6. Бег по заданному отрезку круга с заданной скоростью (интервальная работа).		3
Тема 2.3. Легкая атлетика. Спринтерская подготовка.	Контрольные занятия по теме: «Легкая атлетика»: - бег 1000 м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие выносливости; - выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости;	16	
	Содержание учебного материала	10	
	1. Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений.		3
	2. Обучение техники выполнения положения низкого старта со стартовых колодок.		2
	3. Совершенствование техники выполнения положения низкого старта со стартовых колодок.		3
	4. Совершенствование техники эстафетного бега.		3
5. Развитие быстроты (бег на короткие дистанции, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м).	3		
	Контрольные занятия по теме: «Легкая атлетика»: - техника выполнения специальных беговых упражнений; - техника выполнения эстафетного бега.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие выносливости; - выполнение упражнений на развитие быстроты; - выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости; - выполнение упражнений на развитие силы; - выполнение упражнений на развитие прыгучести.	18	

1	2	3	4		
Тема 2.4. Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	Содержание учебного материала	6			
	1.		Обучение техники выполнения разбега в пять шагов, перехода через планку, приземления.	2	
	2.		Совершенствование техники выполнения разбега в пять шагов, перехода через планку, приземления.	3	
	3.		Совершенствование техники выполнения полного разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления.	3	
	Контрольные занятия по теме: «Легкая атлетика»: - прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат.		2		
Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие выносливости; - выполнение упражнений на развитие быстроты; - выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости; - выполнение упражнений на развитие силы; - выполнение упражнений на развитие прыгучести.		12			
Тема 2.5 Лыжная подготовка. Классические лыжные ходы.	Содержание учебного материала	14			
	1.		Совершенствование техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные и перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжника.	3	
	2.		Тренировка передвижения на лыжах классическими лыжными ходами.	3	
	3.		Обучение техники преодоления подъемов и препятствий.	2	
	4.		Совершенствование техники преодоления подъемов и препятствий.	3	
	5.		Тренировка техники преодоления подъемов и препятствий.	3	
	6.		Обучение технике преодоления спусков в высокой, средней, и низкой стойках.	2	
	7.		Совершенствование технике преодоления спусков в высокой, средней, и низкой стойках.	3	
	Контрольные занятия по теме: «Лыжная подготовка»: - техника передвижения на лыжах классическими лыжными ходами; - техника преодоления подъемов и препятствий. - преодоление дистанции 8 км.		6		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие выносливости; - выполнение упражнений на совершенствование техники лыжных ходов; - основные элементы тактики в лыжных гонках; - правила соревнований по лыжным гонкам.		18		

1	2		3	4	
Тема 2.6. Лыжная подготовка. Коньковые лыжные ходы.	Содержание учебного материала		10		
	1.	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным коньковым ходом.		3	
	2.	Обучение техники передвижения на лыжах одновременным одношажным коньковым лыжным ходом.		2	
	3.	Обучение технике преодоления поворотов способом «переступания» в движении.		2	
	4.	Обучение технике преодоления подъемов попеременным двухшажным коньковым лыжным ходом.		2	
	5.	Обучение технике преодоления подъемов одновременным двухшажным коньковым лыжным ходом.	2		
	Контрольные занятия по теме: «Лыжная подготовка»: - техника передвижения на лыжах одновременным коньковым ходом; - преодоление дистанции 8 км.		4		
Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие выносливости; - выполнение упражнений на совершенствование техники лыжных ходов; - основные элементы тактики в лыжных гонках; - правила соревнований по лыжным гонкам.		14			
Тема 2.7. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения.		Содержание учебного материала			8
		1.	Обучение техники выполнения упражнений с гимнастической палкой.	2	
		2.	Совершенствование техники выполнения упражнений с гимнастической палкой.	3	
		3.	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений (построение, перестроения, передвижения строевым шагом, выполнение поворотов на месте и в движении).	3	
		4.	Разучивание комплексов разминочных упражнений.	2	
		Контрольные занятия по теме: «Гимнастика»: - техника выполнения разминочных упражнений; - техника выполнения строевых упражнений.		2	
		Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие ловкости и координации движения; - выполнение упражнения на развитие силы.		14	

1	2		3	4
Тема 2.8. Гимнастика. Упражнения специального назначения.	Содержание учебного материала		4	
	1.	Составление и запись дыхательных упражнений.		2
	2.	Составление и запись аутотренинга.		2
	Контрольные занятия по теме: «Гимнастика»: - техника выполнения дыхательных упражнений.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие гибкости и координации движения.		8	
Тема 2.9. Спортивные игры. Волейбол.	Содержание учебного материала		12	
	1.	Совершенствование техники нападающего удара, одиночного блокирования и приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Игра по правилам.		3
	2.	Обучение техники приема мяча с подачи.		2
	3.	Совершенствование техники приема мяча с подачи.		3
	4.	Совершенствование техники приема и передачи мяча.		3
	5.	Обучение командным тактическим действиям игры в нападении и защите.		2
	6.	Совершенствование командных тактических действий игры в нападении и защите.		3
	Контрольные занятия по теме: «Волейбол» - техника выполнения нападающего удара и одиночного блокирования; - техники приема мяча с подачи.		4	
Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие ловкости и координации движения; - выполнение упражнений на развитие прыгучести; - выполнение упражнения на развитие силы.		10		

1	2	3	4
Тема 2.10. Спортивные игры. Баскетбол.	Содержание учебного материала	8	
	1. Обучение техники выполнения броска в кольцо после ведения («ведение два шага — бросок»).		2
	2. Совершенствование техники выполнения броска в кольцо после ведения («ведение два шага — бросок»).		3
	3. Обучение техники выполнения ведения мяча правой и левой рукой с перемещениями по площадке.		2
	4. Совершенствование техники выполнения ведения мяча правой и левой рукой с перемещениями по площадке.	3	
	Контрольные занятия по теме: «Баскетбол» - техника выполнения броска в кольцо после ведения («ведение два шага — бросок»); - техника выполнения ведения мяча на месте и в перемещениях по площадке.	4	
Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие ловкости и координации движения; - выполнение упражнений на развитие прыгучести; - выполнение упражнения на развитие силы.	8		
Тема 2.11. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	Содержание учебного материала	10	
	1. Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями, гирей, штангой.		3
	2. Обучение техники выполнения упражнений статического характера.		2
	3. Совершенствование техники выполнения упражнений статического характера.		3
	4. Обучение техники выполнения упражнений с использованием тренажеров.		2
	5. Совершенствование техники выполнения упражнений с использованием тренажеров.	3	
Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие силы.	12		
Тема 2.12. Спортивная аэробика.	Содержание учебного материала	6	
	1. Совершенствование техники выполнения дополнительных элементов: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток.		3
	2. Совершенствование техники выполнения обязательных элементов: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.		3
	3. Разучивание выполнения комплекса специальных упражнений аэробики из положения стоя.	2	
Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие гибкости и координации движений.	10		
Тема 2.13.	Содержание учебного материала	10	

1	2		3	4
Бадминтон.	1.	Техника безопасности игры и правила поведения на уроках бадминтона. Обучение техники выполнения стойки и перемещения игрока.		2
	2.	Обучение техники выполнения подачи. Совершенствование техники выполнения стойки и перемещения игрока.		3
	3.	Обучение техники выполнения ударов сверху открытой стороной ракетки. Совершенствование техники выполнения подачи.		3
	4.	Обучение техники выполнения ударов сверху закрытой стороной ракетки. Совершенствование техники выполнения ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки.		3
	5.	Тактика игры. Правила игры. Игра по правилам.		2

1	2		3	4
	Контрольные занятия по теме: «Бадминтон»: - техника выполнения ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие ловкости и координации движения.		6	
	Всего:		336	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, место для стрельбы лыжная база.

Оборудование спортивного зала № 1:

- гимнастическая скамья;
- настенная перекладина;
- комплект волейбольных, баскетбольных и медицинбольных мячей;
- комплект оборудования для занятий волейболом;
- комплект оборудования для занятий баскетболом.

Оборудование спортивного зала № 2:

- комплект оборудования для прыжков в высоту;
- комплект оборудования для занятий атлетической гимнастикой;
- комплект спортивного инвентаря для занятий акробатикой;
- комплект спортивного инвентаря для занятий настольным теннисом;
- гимнастическая скамья;
- гимнастическая стенка;
- навесные перекладины;
- комплект гимнастических скакалок и обручей;
- комплект спортивного инвентаря для занятий бадминтоном.

Лыжная база:

- комплект спортивного инвентаря для занятий лыжной подготовкой.

Технические средства обучения:

- компьютер (ноутбук) с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиапроектор, экран со штативом
- обучающие видеофильмы

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Физическая культура. Учебник для СПО /под ред. Н.В.Решетников. - М.: Академия, 2016

Дополнительные источники:

1. Видякин М.В. Физкультура. 10 класс: поурочные планы (для занятий с юношами) / авт.-сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2016. – 127 с.
2. Видякин М.В., Виненко В.И. Физкультура. 11 класс: поурочные планы (для занятий с юношами) / авт.-сост. М.В. Видякин, В.И. Виненко. – Волгоград: Учитель, 2017. – 186 с.
3. Видякин М.В. Физкультура. 10 класс: поурочные планы (для занятий с девушками). 3-е изд., стереотип. / авт.-сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2016. – 127 с.
4. Видякин М.В., Виненко В.И. Физкультура. 11 класс: поурочные планы (для занятий с девушками) / авт.-сост. М.В. Видякин, В.И. Виненко. – Волгоград: Учитель, 2016. – 184 с.

Периодические издания (отечественные журналы):

1. «Спорт в школе»

Интернет-ресурсы:

1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://otherreferats.allbest.ru/sport/00011887_0.html, свободный. – Загл. с экрана.
2. Взаимосвязь общей культуры учащихся и их образа жизни. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2002n1/P19-23/HTM>, свободный. – Загл. с экрана.
3. Современное состояние здоровья молодежи. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.scoolpress.ku/metcab/show_razdel.php?SES_ID=3042&R_ID, свободный. – Загл. с экрана.
4. Личное отношение к здоровью как условие здорового образа жизни. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ruscenter.ru/258.html>, свободный. – Загл. с экрана.
5. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://med-lib.ru/referat/lfk/3.php>, свободный. – Загл. с экрана.
6. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://liftrabank.net/referat/234-priznaki-ustalosti-utomleniya-i-pereutomle-niya-ix.html>, свободный. – Загл. с экрана.
7. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://revolution.allbest.ru/sport/00067264_0.html, свободный. – Загл. с экрана.
8. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, монограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://works.tarefet.ru/90/100025/index.html>, <http://dvo.sut.ru/libr/fizra/i162kras/5.htm>, свободный. – Загл. с экрана.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знания	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	- оценка выполнения реферата; - оценка защиты реферата (компьютерной презентации); - наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений.
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	- оценка выполнения реферата; - оценка защиты реферата (компьютерной презентации).
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	- оценка ведения дневника самоконтроля.
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	- оценка составления комплекса разминочных упражнений.
Умения	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- оценка проведения разработанных упражнений в группе; - наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений.
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.	- оценка проведения разработанных упражнений в группе; - наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений.
выполнять композиции ритмической и аэробной гимнастики, выполнять комплексы упражнений атлетической гимнастики.	- наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений.
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.	- наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений.
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	- оценка результатов проведения обучающимися пульсового контроля.
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	- наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений.
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.	- наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений.
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	- оценка участия обучающегося в тактических действиях команды; - наблюдение за обучающимся в ходе игры.

выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	- оценка выполнения обучающимися учебных нормативов.
Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	
повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.	- наблюдение за обучающимся в ходе проведения занятий; - оценка защиты реферата (компьютерной презентации).
подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.	- оценка выполнения обучающимися учебных нормативов.
организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.	- оценка участия обучающихся в спортивных соревнованиях различного уровня; - оценка защиты реферата (компьютерной презентации).
активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	- оценка защиты реферата (компьютерной презентации).

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физиические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
– Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
– Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
– Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
– Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
– Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
– Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
– Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
– Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
– Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
– Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
– Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5