Профессиональное образовательное частное учреждение
«Ухтинский педагогический колледж»

специальность 44.02.01 Дошкольное образование

учебно – методическое обеспечение образовательного процесса

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины
ОУДБ. 03 Физическая культура

для студентов, обучающихся по специальности
44.02.01 Дошкольное образование
(углубленная подготовка)
[наименование специальности, уровень подготовки]

Ухта, 2021

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУДБ. 03 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 44.02.01 Дошкольное образование.

Организация разработчик:
Профессиональное образовательное учреждение «Ухтинский педагогический колледж»

Разработчики:

№ п/п	Ф. И. О. разработчика	должность
1	Можарцева Майя Александровна	преподаватель

Утверждена:
На заседании НМС № ___ от «___» _____ 20____ г.

Содержание

1.	**Паспорт рабочей программы учебной дисциплины**	4
2.	**Структура и содержание учебной дисциплины**	8
3.	**Условия реализации учебной дисциплины**	17
4.	**Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**	20

1. ПАСПОРТ
рабочей программы учебной дисциплины

Физическая культура

[название дисциплины в соответствии в соответствии с ФГОС]

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего (полного) общего образования, утвержденному приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физической культуры», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Программа учебной дисциплины «Физической культуры» является основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, виды самостоятельных работ, тематику творческих заданий (рефератов, докладов, индивидуальных проектов и т. п.), учитывая специфику программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа реализуется в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) и изучается в общеобразовательном цикле.

Данная учебная дисциплина входит в состав БАЗОВЫХ дисциплин общеобразовательного цикла ППССЗ.

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

Рабочая программа учебной дисциплины ориентирована на достижение следующих целей:

1.	**формирование** физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
2.	развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья
3.	**формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
4.	овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
5.	**овладение** системой профессионально и жизненно значимых, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
6.	**освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
7.	**приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

1.	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
2.	сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
3.	потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
4.	приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
5.	формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
6.	готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
7.	способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
8.	способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
9.	формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
10.	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
11.	умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной

	деятельностью;
12.	патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной готовность к служению Отечеству, его защите.

метапредметных:

1.	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
2.	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3.	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4.	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5.	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

предметных:

1.	способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
2.	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
3.	готовность освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
4.	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
5.	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
6.	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

по специальности	44.02.01.	Дошкольное образование	
		всего часов **176**	в том числе
максимальной учебной нагрузки обучающегося		**176**	часов, в том числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося		**117**	часов,
		самостоятельной работы обучающегося **59**	часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Вид учебной работы	Объем часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
	в том числе:	
2.1	лабораторные и практические работы	101
2.2	лекции	16
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
	в том числе:	
3.1	индивидуальный исследовательский проект	
	Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии	
	Итоговая аттестация в форме зачета в I семестре, дифференцированный зачет во II	
	Итого	176

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ОУДБ.03. Физическая культура

Наименование дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Вводное занятие	1. Инструктивный обзор программы учебной дисциплины и знакомство студентов с основными условиями и требованиями к освоению общеучебных и профессиональных компетенций. 2. Техника безопасности на занятиях физической культуры.	**1**	1
Тема 1. Теоретическая часть.	1.Значение физической культуры в жизни общества. 2. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	**1**	1
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. 2. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.	**1**	1
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 3. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. 4. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития.	**1**	1
	1. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. 2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	**1**	1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	3. Физические упражнения для коррекции зрения.		
	Самостоятельная работа: 1. Тестовое задание. 2. Составить свой режим дня.	**3** 2 1	3
Тема 2. Укрепление здоровья посредством легкоатлетических упражнений	**Содержание учебного материала:** 1. Виды легкоатлетических упражнений. 2. Техника безопасности при проведении легкоатлетических занятий.	**2**	1
	Лабораторные работы: Техника определения физической нагрузки.	**1**	1,2
	Практические занятия: 1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег на 100 м. Бег по прямой с различной скоростью. 2. Эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3х10м. 3. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). 4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивания», «ножницы», «перекидной» 5. Метание гранаты весом 500 гр. (девушки) и 700 гр. (юноши). 6. Подвижные игры с применением беговых упражнений. 7. Спортивная эстафета с применением легкоатлетических упражнений.	**14** 2 2 2 2 2 2 2	2
	Контрольные работы: Легкоатлетический кросс	**2**	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	Самостоятельная работа: 1. Составить график пульсометрии в Дневнике здоровья во время выполнения физической нагрузки. 2. Рефлексия: описание изменения самочувствия во время эстафеты. 3. Посчитать частоту сердечных сокращений, отмечать в дневнике здоровья.	**9** 4 1 4	3
Тема 3. Совершенствование двигательных качеств, посредством спортивных игр с мячом	**Содержание учебного материала:** 1. Виды спортивных игр с мячом. Спортивные игры с мячом как средство реализации двигательной активности и формирования характера. 2. Техника безопасности при проведении спортивных игр с мячом. 3. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.	**2**	1
	Практические занятия: 1. Способы владения мячом в различных спортивных играх. 2. Подвижные игры с использованием мячей для развития координации движений. 3. Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача. Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование. 4. Тактика нападения, тактика защиты. 5. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. 6. Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком) Вырывание и выбивание (приемы	**18** 2 2 2 2 3 2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. 7. Тактика нападения, тактика защиты. 8. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2 3	
	Контрольные работы: Спортивная командная игра с мячом (по выбору студентов)	**2**	3
	Самостоятельная работа: 1. Составить 3 комплекса упражнений с различными мячами. 2. Подобрать в Дневник здоровья 3 подвижных игры с разными мячами.	**7** 4 3	3

Тема 5. Физкультурно – оздоровительная деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей посредством лыжной подготовки	**Содержание учебного материала:** 1. Значение лыжной подготовки в системе физического воспитания. 2. Техника безопасности на лыжной прогулке. 3. Первая помощь при травмах и обморожениях.	**2**	1
	Лабораторные работы:		
	Практические занятия: 1. Лыжная прогулка с подбором лыжных ходов, в соответствии с рельефом местности. 2. Одновременные и попеременные лыжные ходы. 3. Преодоление подъемов и препятствий. Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуелочкой, лесенкой. Спуски с гор различными способами. Способы торможение и подъемов в гору. Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	**9** 4 4 1	2
	Всего	**76**	
	Практические занятия: 1. Преодоление подъемов и препятствий. Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуелочкой, лесенкой. Спуски с гор различными способами. Способы торможение и подъемов в гору. Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение. 2. Лыжные эстафеты как средство организации досуга детей на зимних прогулках. 3. Прохождение лыжных дистанций как средство формирования выносливости и волевых качеств до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	**11** 3 4 4	

	Содержание учебного материала: 1. Значение лыжной подготовки в системе физического воспитания. 2. Техника безопасности на лыжной прогулке. 3. Первая помощь при травмах и обморожениях.	**2**	1
Тема 5. **Физкультурно – оздоровительная деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей посредством лыжной подготовки**	**Контрольные работы:** Прохождение лыжной дистанции 3 км, сдача контрольных нормативов.	**2**	3
	Самостоятельная работа: 1. Правила подборки и подготовки лыжного инвентаря. 2. Рефлексия: описание изменения самочувствия во время эстафеты.	**5** 2 3	3
	Содержание учебного материала: Виды ОРУ.	**1**	1
	Лабораторные работы:		
Тема 6. **Роль общеразвивающих упражнений (ОРУ) в укреплении здоровья.**	**Практические занятия:** 1. ОРУ для формирования правильной осанки. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. 2. ОРУ с предметами. 3. ОРУ с использование гимнастической скамейки. 4. ОРУ в дошкольном учреждении.	**8** 2 2 2 2	2
	Контрольные работы: Общеразвивающие упражнения.	**2**	3
	Самостоятельная работа: 1. Подбор комплексов ОРУ для формирования правильной осанки с занесением в Дневник здоровья. 2. ОРУ для физкультминуток в ДОУ.	**6** 3 3	3
Тема 7. **Гимнастика как средство укрепления здоровья**	**Содержание учебного материала:** 1. Виды гимнастики. 2. Техника безопасности при проведении гимнастических занятий. Страховка и самостраховка.	**2**	1
	Лабораторные работы:		

	Содержание учебного материала: 1. Значение лыжной подготовки в системе физического воспитания. 2. Техника безопасности на лыжной прогулке. 3. Первая помощь при травмах и обморожениях.	**2**	1
Тема 5. **Физкультурно – оздоровительная деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей посредством лыжной подготовки**	**Практические занятия:** 1. Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад. 2. Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат). 3. Партерная гимнастика Дыхательная гимнастика. 4. Стрейчинговая гимнастика. Каланетика. 5. Суставная гимнастика. Гимнастика с предметами. 6. Гимнастика с применением упражнений Хатха – Йоги. 7. Танцевальная гимнастика. Аэробика. Степ – аэробика. 8. Шейпинг.	**21** 3 3 2 3 2 3 3 2	2
	Контрольные работы: «Гимнастика» - сдача контрольных нормативов.	**2**	3
	Самостоятельная работа: Составление комплексов утренней гимнастики. Составление комплексов ОРУ на различные группы мышц.	**6** 3 3	3
Тема 8. **Плавание как средство повышения потенциальных возможностей дыхательной и сердечно – сосудистой систем**	**Содержание учебного материала:** 1. Значение плавания в системе физического воспитания. 2. Техника безопасности при занятии плаванием в открытых водоемах и бассейне. Доврачебная помощь пострадавшему на воде.	**2**	1,2
	Лабораторные работы:		
	Практические занятия:	**8**	

Тема 5. Физкультурно – оздоровительная деятельность	**Содержание учебного материала:** 1. Значение лыжной подготовки в системе физического воспитания. 2. Техника безопасности на лыжной прогулке. 3. Первая помощь при травмах и обморожениях.	**2**	1
для достижения жизненных и профессиональных целей посредством лыжной подготовки	1. Различные стили плавания. 2. Плавание в умеренном и попеременном темпе. 3. Игры на воде.	2 3 3	2
	Контрольные работы: Плавание вольным стилем на 50 м без учета времени.	**1**	3
	Самостоятельная работа: Рефлексия: описание изменения самочувствия во время и после плавания.	**3**	3

Итоговый контроль по физической культуре проводится в форме зачета		
Всего	**176**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация профессионального модуля предполагает наличие

4.1.1 учебного кабинета спортивный зал

[указывается наименование кабинетов, связанных с реализацией дисциплины]

4.1.2 лаборатории информатики и информационно-коммуникационных технологий;

4.1.3 зала библиотека;

читальный зал с выходом в сеть Интернет.

3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
1.1	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д
1.2	Учебник по физической культуре	Ф
	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	К
	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
2	**Печатные пособия**	
2.1	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения	Д
3	**Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)**	
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	К
3.2	Аудиозаписи	К
4.	**Учебно-практическое оборудование**	
	Гимнастика	
	Козел гимнастический	Д
	Перекладина гимнастическая	Д
	Мост гимнастический подкидной	Д
	Скамейка гимнастическая жесткая	П
	Контейнер с набором т/а гантелей	Ф
	Коврик гимнастический	Ф
	Маты гимнастические	Ф
	Скакалка гимнастическая	К
	Мяч малый (мягкий)	Ф
	Палка гимнастическая	К
	Обруч гимнастический	К
	Легкая атлетика	
	Эстафетные палочки	Ф

	Секундомер	К
	Рулетка измерительная (5 м)	Д
	Номера нагрудные	К
	Мяч малый (теннисный)	Ф
	Спортивные игры	
	2 щита баскетбольных с кольцами и сеткой центральные и 3 боковых	К
	Мячи баскетбольные	Ф
	Жилетки игровые	Ф
	Сетка волейбольная	Д
	Мячи волейбольные	Ф
	Мячи футбольные	Ф
	Насос для накачивания мячей	Д
	Средства до врачебной помощи	
	Аптечка медицинская	К

Условные обозначения

Д – *демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);*

К – *полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);*

Ф – *комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);*

П – *комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).*

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Средства для оценки результатов обучения

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

№	Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	Личностные результаты		
Л.1.	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Формирование способности к саморазвитию и личностному самоопределению	Наблюдение и оценивание
Л.2.	сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	Формирование мотивации к здоровому образу жизни и обучению. Совершенствование двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью. Неприятие вредных привычек.	Наблюдение и оценивание
Л.3.	потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	Самостоятельное использование физической культуры как составляющей доминанты здоровья	Наблюдение и оценивание
Л.4.	приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;	Творческое использование профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности	Наблюдение и оценивание
Л.5.	формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	Сформированные личностно-смысловые ориентиры и установки, значимых социальных и межличностных отношений, познавательных и коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности и способности использования	Наблюдение и оценивание

		в социальной и профессиональной практике	
Л.6.	готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Самостоятельное использование навыков профессиональной адаптации физической культуры в трудовых и жизненных ситуациях	Наблюдение и оценивание
Л.7.	способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	Формирование способности к построению индивидуальной траектории в трудовых и жизненных ситуациях и навыков адаптивной физической культуры	Наблюдение и оценивание
Л.8.	способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	Использование ценностно-смысловых установок в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	Наблюдение и оценивание
Л.9.	формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	Сформированность навыков продуктивного общения со сверстниками, эффективного разрешения конфликтов	Наблюдение и оценивание
Л.10.	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Физическое самосовершенствование, реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни	Наблюдение и оценивание
Л.11.	умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Формирование умений оказания первой помощи при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Наблюдение и оценивание
Л.12.	патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной готовность к служению Отечеству, его защите.	Формирование чувства ответственности перед Родиной, патриотизма, уважения к своему народу	Наблюдение и оценивание
	Метапредметные результаты		
М.1.	способность использовать метапредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной,	Использование метапредметных понятий и учебных действий в физкультурно-спортивной, оздоровительной и	Текущий контроль

	спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	социальной практике	
М.2.	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	Формирование готовности к сотрудничеству с преподавателями и сверстниками с использованием средств и методов двигательой активноси	Текущий контроль
М.3.	готовность освоения знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий в области анатомии, физиологии, психологии, экологии , ОБЖ	Текущий контроль
М.4.	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	Способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации	Текущий контроль
М.5.	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	Сформированные навыки участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	Текущий контроль
М.6.	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	Использование средств информационных и коммуникативных технологий в решении различных задач с соблюдением требований техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности	Текущий контроль
	Предметные результаты		
П.1.	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Текущий контроль
П.2.	владение современными	Овладение современными	Текущий

	технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	контроль
П.3.	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Овладение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического и физического развития	Текущий контроль
П.4.	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Овладение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Текущий контроль
П.5.	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Текущий контроль

4.2 Примерный перечень вопросов и заданий для проведения итогового контроля учебных достижений обучающихся при реализации среднего общего образования

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ

Тесты	Оценка		
	высокий	средний	низкий
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	15,00
2. Бег на 60 м (с)	8,0	8,5	9
3. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	24,00	26,10	27,30
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	210	190
6. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	14	11	9
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	42	31	27
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	45	40	36
9. Челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК

Тесты	Оценка		
	высокий	средний	низкий
1. Бег 2000 м (мин, с)	09,50	11,20	12,00
2. Бег на 60 м (с)	9,3	10,1	10,5
3. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	17.00	19,00	20,00
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+7	+9	+16
5. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	170	160
6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	19	13	11
7. Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу (количество раз)	16	11	9
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	44	36	33
9. Челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7

4.3.ТЕМАТИКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

1. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).
2. Влияние занятий физической культурой и спортом на развитие личностных качеств.
3. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
4. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
5. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
6. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
7. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
8. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
9. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
10. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
11. Влияние вредных привычек на здоровье человека.
12. Влияние упражнений на развитие физических качеств.
13. Питание как компонент здорового образа жизни.
14. Гигиена физических упражнений
15. Экология и здоровье человека

Индивидуальный проект оценивается в соответствии со следующими критериями:

№	Критерии	Баллы	Описание
1	Постановка цели и проблемы проекта, планирование работы	1	Обозначенная цель проекта не обоснована (не сформулирована проблема, которая решается в проекте) или не является актуальной в современной ситуации, отсутствует план работы
		2	Цель проекта обоснована (сформулирована проблема, которая решается в проекте) и является актуальной в современной ситуации, план действий фрагментарный
		3	Имеется конкретная формулировка цели проекта и проблемы, которую проект решает, актуальность проекта обоснована, план действий подробный, отражает ключе вые этапы работы
2	Поиск, отбор, грамотное использование информации	1	Отражен незначительный объем подходящей информации из ограниченного числа однотипных источников
		2	Приведен достаточный объем подходящей информации из однотипных источников
		3	Имеется достаточно полная информацию из разнообразных источников
3	Качество результата	1	Тема проекта раскрыта неполно (фрагментарно), полученные результаты не соответствуют заявленным
		2	Тема проекта в целом раскрыта, полученные результаты не в полной мере соответствуют заявленным. Показано знание вопроса в рамках пройденного курса дисциплины.
		3	Тема проекта раскрыта достаточно полно, полученные результаты в полной мере соответствуют заявленным. Продемонстрированы знания, выходящие за рамки пройденного курса дисциплины.

№	Критерии	Баллы	Описание
4	Самостоятельность работы, личная заинтересованность	1	Не продемонстрирована самостоятельность в работе, не использованы возможности творческого подхода
		2	Работа самостоятельная, демонстрирует авторскую заинтересованность, предпринята попытка представить личный взгляд на тему проекта.
		3	Работа самостоятельная, отличается творческим подходом, собственным оригинальным отношением к теме проекта
5	Уровень защиты проекта	1	Уровень осведомленности в области, к которой относится проект, не достаточен для дискуссии. Ответы на поставленные вопросы однословные, неуверенные, отсутствует защита заявленной точки зрения.
		2	Уровень осведомленности в области, к которой относится проект, достаточен для дискуссии. Ответы на поставленные вопросы в целом уверенные, но не полное владение материалом не позволяет до конца обосновать заявленную точку зрения.
		3	Уровень осведомленности в области, к которой относится проект, достаточен для дискуссии. Ответы на поставленные вопросы уверенные, показано хорошее владение материалом, доказательно и развернуто обоснована заявленная точка зрения.

Критерии выставления оценки на зачете (в баллах):

– от 5 до 8 баллов – зачет с оценкой «удовлетворительно»;

– от 9 до 12 баллов – зачет с оценкой «хорошо»;

– от 13 до 15 баллов – зачет с оценкой «отлично».