



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
**«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»**

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ГПОУ «СГПК»

_____ Е.А. Выборных

« ____ » _____ 2024 г.

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Для студентов, обучающихся по специальности
44.02.03 Педагогика дополнительного образования

Сыктывкар, 2024

Рабочая программа образовательной учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» предназначена для реализации общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

код	наименование специальности/профессии
44.02.03	Педагогика дополнительного образования
(программа подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки)	

Разработчики

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Чистякова Мария Егоровна	первая	Преподаватель ФК и СД

30
[число]

мая
[месяц]
[дата представления на экспертизу]

2024
[год]

Рассмотрено:

ПЦК преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 10 от «10» июня 2024 г.

Рекомендовано:

Методическим советом ГПОУ «СГПК»

Протокол № 4 от «10» июня 2024 г.

Содержание

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	6
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины	12
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования

1.2. Цели дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено 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. |

1.3 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

по специальности	44.02.03	Педагогика дополнительного образования
	всего часов	78 в том числе
максимальной учебной нагрузки обучающегося	78	часов, в том числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	78	часов,

2. Структура и содержание учебной дисциплины
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	78
Основное содержание	78
в т.ч.:	
теоретическое обучение (лекции)	2
практическое обучение (практические и семинарские занятия)	73 + 1 (ПАТТ)
Самостоятельная работа	2
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	
в т.ч.:	
теоретическое обучение	
практическое обучение	
индивидуальный проект (нет)	
Контрольные работы	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	1,2 семестр
ИТОГО	78

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
1 курс 1 семестр

Физическая культура

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика		
Тема 1.1.	<u>Профессионально ориентированное содержание (ПОС):</u> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		
Лекции		2	
Содержание учебного материала			
1	Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования (ПОС)		2
2	Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация.		1
3	Основные требования по освоению учебной дисциплины. Факторы сохранения и укрепления здоровья (ПОС)		2
4	Требования по соблюдению техники безопасности на уроках физической культуры (раздел «Легкая атлетика») (ПСО)		2
Тема 1.2	<u>Профессионально ориентированное содержание (ПОС):</u> Специальные беговые и прыжковые упражнения		
Практ.занятия		2	
Содержание учебного материала			
1	Подбор и проведение ОРУ в кругу (ПОС)		2
2	Бег с высоким подниманием бедра; «семенящий» бег; с «захлестыванием» голени; с прыжковыми шагами, бег с ускорением с хода, с высокого старта		2
3	Прыжковые упражнения		2
4	Подбор и проведение эстафет (ПОС)		2
5	Кроссовая подготовка до 800 метров		2
Тема 1.3	Кроссовая подготовка		
Практ.занятия		2	
Содержание учебного материала			
1	ОРУ у опоры.		2
2	Специальные беговые и прыжковые упражнения.		2
3	Тактика бега на длинные дистанции.		2
4	Бег в медленном темпе 1000 метров.		2
Тема 1.4	<u>Профессионально ориентированное содержание (ПОС):</u> Упражнения на развитие координационных способностей		
Практ.занятия		2	
Содержание учебного материала			
1	Подбор и проведение упражнений общей физической подготовки (ПОС)		3
2	Подбор и проведение специальных беговых и прыжковых упражнений (ПСО)		3
3	Челночный бег		3
4	Командные подвижные игры: «Снайпер». «Пионербол»		2
Тема 1.5	Упражнения на развитие силы и выносливости		
Практ.занятия		2	
Содержание учебного материала			
1	Развитие физических качеств методом круговой тренировки.		2
2	Прыжок в длину с места		3

3	Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол»		2
4	Скиппинг		2
Раздел 2. Гимнастика			
Тема 2.1 Основные элементы акробатики.			
Практ.занятия		2	
Содержание учебного материала			
1	Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания.		1
2	Общеразвивающие упражнения типа зарядки		2
3	Упражнения общей физической подготовки		2
4	Основные элементы акробатики		2
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине		2
6	Подвижные игры.		3
Тема 2.2 Профессионально ориентированное содержание (ПОС): Элементы акробатики, скиппинг			
Практ.занятия		2	
Содержание учебного материала			
1	Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания		2
2	Подбор и проведение общеразвивающих упражнений типа зарядки и для подвижности в суставах (ПОС)		3
3	Элементы акробатики: группировки, перекаты, стойки, «мост», кувырок вперед.		2
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)		3
5	Скиппинг		2
6	Организация , подбор игровых заданий и проведение игрового калейдоскопа		3
Тема 2.3 Опорный прыжок и элементы акробатики			
Практ.занятия		2	
Содержание учебного материала			
1	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.		1
2	Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)		3
3	Совершенствование элементов акробатики.		2
4	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь.		1
5	Совершенствование командных действий в пионерболе.		2
Тема 2.4 Полоса препятствий с элементами гимнастики			
Практ.занятия		2	
Содержание учебного материала			
1	Общеразвивающие упражнения в движении		1
2	Полоса препятствий.		2
3	Элементы акробатики		3
4	Техника выполнения опорного прыжка		1
5	Подвижные игры и игры на внимание		2
Тема 2.5 Приемы лазания и элементы акробатики			
Практ.занятия		2	
Содержание учебного материала			
1	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины.		1
2	Приемы лазания (скамейка, стенка, канат).		2
3	Элементы акробатики.		2
4	Наклон перед из положения стоя на гимнастической скамье		3
5	Опорный прыжок		2
6	Подвижные игры.		2
Тема 2.6 Профессионально ориентированное содержание (ПОС): Развитие физических качеств средствами гимнастики			
Практ.занятия		2	
Содержание учебного материала			
1	Подбор и проведение общеразвивающих упражнений ритмической		3

	гимнастики и на координацию движений (ПОС)			
2	Приемы лазания			2
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки) (количество раз)			3
4	Скиппинг			2
5	Проведение подвижных игр с мячами и игры на внимание (ПОС)			3
Раздел 3		Спортивные игры.		
Тема 3.1		Волейбол: Упражнения по усвоению техники владения мячом.		
Практ.занятия			2	
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения с мячами			2
2	Стойка волейболиста, перемещения по площадке			2
3	Прием и передача мяча над собой, в парах			2
4	Игры с элементами волейбола			2
Тема 3.2		Волейбол: Прием и передача мяча сверху, снизу, подача мяча		
Практ.занятия			2	
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения в движении			2
2	Перемещения по площадке. Разметка площадки			2
3	Прием и передача мяча сверху, снизу над собой и в парах			2
4	Нижняя прямая подача			2
5	Учебная игра с элементами волейбола.			2
Тема 3.3		Волейбол: Комбинационные действия для владения мячом		
Практ.занятия			2	
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения в движении с мячами			2
2	Прием – передача мяча сверху, снизу над собой, в парах.			2
3	Нижняя прямая подача			2
4	Учебная игра с элементами волейбола.			2
Тема 3.4		Волейбол: Комбинационные действия на игровой площадке		
Практ.занятия			2	
Содержание учебного материала				
1	Подбор и проведение общеразвивающих упражнений с волейбольными мячами в парах			3
2	Прием – передача мяча сверху, снизу над собой, в парах.			2
3	Различные виды подач			2
4	Знать правила игры волейбол. Комбинационные действия в волейболе			3
Тема 3.5		Баскетбол: Передачи мяча, ведение и броски по кольцу		
Практ.занятия			2	
Содержание учебного материала				
1	Жонглирование мячом			1
2	Передачи мяча в парах			2
3	Ведение мяча шагом и бегом.			2
4	Броски по кольцу.			2
5	Правила индивидуальной опеки игрока.			2
6	Командные действия в нападении.			2
Тема 3.6		Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы		
Практ.занятия			1+1 (ПАТТ)	
Содержание учебного материала				
1	Досдача контрольных нормативов по разделам программы			3
2	Семестровые итоги по освоению контрольных нормативов учебной дисциплины			1

1 курс 2 семестр

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Лыжная подготовка		
Тема 1.1	Профессионально ориентированное содержание (ПОС): Основные способы передвижения на лыжах		
Практ.занятия		2	
Содержание учебного материала			
1	Способы переноски лыж. Строевые команды с лыжами и на лыжах		1
2	Упражнения для освоения способов передвижения (ПОС)		2
3	Посадка лыжника, скользящий шаг.		2
4	Способы подъема на лыжах: ступающим шагом, «полуёлочкой» и «ёлочкой». (ПОС)		2
5	Спуски на лыжах в основной, высокой и низкой стойках (ПОС)		2
6	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней интенсивности: для юношей – до 3 км, для девушек – до 2 км		2
Тема 1.2	Упражнения для освоения способов передвижения на лыжах		
Практ.занятия		2	
Содержание учебного материала			
1	Упражнения на лыжах с палками: скользящий шаг с движением рук и держанием палок за середину, скользящий шаг с постановкой палок на снег		1
2	Повороты на месте: переступая вокруг пяток и носков лыж, махом через лыжу назад.		2
3	Способы подъемов и спусков		2
4	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней интенсивности: для юношей – до 5 км, для девушек – до 3 км		2
Тема 1.3	Профессионально ориентированное содержание (ПОС): Попеременный двухшажный ход		
Практ.занятия		2	
Содержание учебного материала			
1	Подбор и показ разновидностей поворотов на месте (ПСО)		3
2	Техника попеременно двухшажного хода (скользящий шаг, работа рук)		2
3	Преодоление спусков в различных стойках, подъем «полуёлочкой»,		2
4	Подбор и проведение игровых заданий на лыжах (ПОС)		3
5	Использование рациональной техники с условиями рельефа местности - прохождение дистанции до 5 км (ПСО)		3
Тема 1.4	Классификация одновременных ходов		
Практ.занятия		2	
Содержание учебного материала			
1	Техника попеременно двухшажного хода.		2
2	Классификация одновременных ходов		2
3	Преодоление спусков в различных стойках		2
4	Лыжные эстафеты		2
5	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней интенсивности: для юношей – до 10 км, для девушек – до 6 км		3
Тема 1.5	Применение лыжных ходов в соответствии с рельефом местности.		
Практ.занятия		2	
Содержание учебного материала			

1	Попеременный двушажный, одновременный бесшажный, одношажный ходы		2
2	Спуски в различных стойках, подъёмы «ёлочкой»		3
3	Способы торможения на лыжах		2
4	Повторные передвижения на отрезках дистанции с соревновательной скоростью: для юношей – 350-1000 м, для девушек — 300-800 м.		3
Тема 1.6 Попеременные и одновременные ходы			
Практ.занятия		4	
Содержание учебного материала			
1	Совершенствование техники классических способов передвижения		2
2	Техника владения одновременными ходами		3
3	Способы торможения на лыжах		2
4	Преодоление подъёмов различной крутизны		2
5	Подвижные игры и игровые задания на склоне.		2
6	Прохождение дистанции в средней интенсивности до 8 км		3
Тема 1.7 Развитие выносливости средствами лыжной подготовки			
Практ.занятия		2	
Содержание учебного материала/			
1	Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа.		2
2	Техника выполнения попеременного хода		3
3	Способы торможения на лыжах		2
4	Развитие выносливости- равномерное прохождение дистанции до 10 км		3
Раздел 2 Спортивные игры			
Тема 2.1 Баскетбол: Ведение и броски по кольцу			
Практ.занятия		4	
Содержание учебного материала			
1	Сочетание способов перемещений по площадке		2
2	Передачи мяча различными способами: с отскоком, от груди, от плеча		2
3	Ведение мяча шагом и бегом		3
4	Передачи в парах с последующим броском в кольцо		2
5	Прыжок в длину с места		3
6	Совершенствование технических навыков в учебной игре		2
Тема 2.2. Баскетбол: Технические действия на площадке			
Практ.занятия		2	
Содержание учебного материала			
1	Упражнения на координацию с мячами		2
2	Способы передачи мяча		2
3	Ведение по прямой, с изменением направления, переводом мяча		2
4	Бросок по кольцу		3
5	Прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз)		3
6	Применение навыков в учебной игре		2
Тема 2.3 Волейбол: прием- передача сверху и подачи мяча			
Практ.занятия		2	
Содержание учебного материала			
1	Упражнения с набивными мячами		1
2	Перемещения, стойки, бег, остановки, скачок		2
3	Упражнения для техники владения приемом - передачей мяча сверху		2
4	Прием-передача мяча сверху		3
5	Нижняя прямая подача.		2
6	Учебная игра		2
Тема 2.4 Волейбол: Комбинированные действия на площадке			
Практ.занятия		2	
Содержание учебного материала			
1	Общеразвивающие упражнения и прыжковые упражнения на скамейках		1
2	Техника приема-передачи мяча с перемещением.		2
3	Нижняя прямая подача		3
4	Командные действия в учебной игре		2

Тема 2.5		Профессионально ориентированное содержание (ПОС): Игровой калейдоскоп с элементами волейбола, футбола			
Практ.занятия			2		
Содержание учебного материала					
1	Подбор и проведение общеразвивающих упражнений в движении (ПОС)			3	
2	Прыжковые упражнения в движении			2	
3	Судейство учебной игры в волейбол (ПСО)			2	
4	Футбол с упрощенными правилами			2	
5	Подбор упражнения для растяжки мышц туловища и ног (ПСО)			3	
Раздел 3		Лёгкая атлетика			
Тема 3.1		Профессионально ориентированное содержание (ПОС): Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»			
Практ.занятия			2		
Содержание учебного материала					
1	Подбор и проведение упражнений для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения у опоры (ПОС)			3	
2	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (разбег с 5-7 беговых шагов, переход через планку, приземление).			2	
3	Подбор и проведение эстафет с прыжками (ПСО)			3	
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз)			3	
Тема 3.2		Развитие быстроты и прыгучести			
Практ.занятия			4		
Содержание учебного материала					
1	Общеразвивающие упражнения у шведской стенки.			1	
2	Техника выполнения прыжка в высоту			2	
3	Эстафеты с бегом и прыжками			3	
4	Упражнения для растяжки мышц туловища и ног			2	
Самостоятельная работа		Подбор подвижных игр и эстафет с бегом и прыжками		2	
Тема 3.3		Профессионально ориентированное содержание (ПОС): Метание малого мяча на дальность			
Практ.занятия			2		
Содержание учебного материала					
1	Подбор и проведение общеразвивающих упражнений в парах (ПОС)			3	
2	Специальные беговые и прыжковые упражнения.			2	
3	Метания малого мяча на дальность: беговые шаги, финальное усилие.			2	
4	Челночный бег			3	
5	Подбор и проведение подвижных игр и эстафет с бегом и прыжками (ПСО)			3	
Тема 3.4		Кроссовая подготовка			
Практ.занятия			4		
Содержание учебного материала					
1	Общеразвивающие упражнения в движении.			1	
2	Специальные беговые упражнения (сериями на отрезках 20 – 60 м): с высоким подниманием бедра; «семенящий» бег; с «захлестыванием» голени; с прыжковыми шагами, бег с ускорением с хода, с высокого старта			2	
3	Бег 60 м, 100 метров			3	
4	Равномерный бег слабой и средней интенсивности до 5 мин			2	
	Тактика бега на выносливость.			2	
5	Упражнения для растяжки мышц туловища и ног			2	
Тема 3.5		Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы			
Практ.занятия			2		
Содержание учебного материала					
1	Досдача контрольных нормативов по разделам программы			3	
2	Семестровые и годовые итоги по освоению контрольных нормативов учебной дисциплины			1	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины предполагает наличие

3.1.1	учебного кабинета	кабинет теории и методики физического воспитания
3.1.2	лаборатории	информатики и информационно-коммуникационных технологий;
3.1.3	зала	спортивный зал; 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	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
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»	+
3.2	Аудиозаписи	+
4.	Учебно-практическое оборудование	
	Гимнастика	
	Стенка гимнастическая	Ф
	Бревно гимнастическое напольное	Д
	Бревно гимнастическое высокое	Д
	Козел гимнастический	Д
	Конь гимнастический	Д
	Перекладина гимнастическая	Д
	Брусья гимнастические, разновысокие	Д
	Брусья гимнастические, параллельные	Д
	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	Д
	Канат для лазания, с механизмом крепления	Д
	Мост гимнастический подкидной	Д
	Скамейка гимнастическая жесткая	П
	Контейнер с набором т/а гантелей	Ф

Коврик гимнастический	Ф
Акробатическая дорожка	Д
Маты гимнастические	Ф
Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	К
Мяч малый (теннисный)	Ф
Скакалка гимнастическая	К
Мяч малый (мягкий)	Ф
Палка гимнастическая	К
Обруч гимнастический	К
Легкая атлетика	
Планка для прыжков в высоту	П
Стойки для прыжков в высоту	П
Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д
Номера нагрудные	К
Спортивные игры	
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	К
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	К
Мячи баскетбольные	Ф
Жилетки игровые с номерами	Ф
Сетка волейбольная	Д
Мячи волейбольные	Ф
Табло перекидное	Д
Компрессор для накачивания мячей	Д
Лыжная подготовка	
Лыжи беговые	К
Ботинки лыжные	К
Лыжные палки	К
Средства до врачебной помощи	
Аптечка медицинская	+

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.).

3.3. Используемые технологии обучения

В целях реализации компетентностного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, анализ конкретных ситуаций, кейс метод, психологические и иные тренинги, круглый стол (групповые дискуссии и дебаты), проблемное обучение, мозговой штурм или брейнсторминг, интеллект-карты, интернет-экскурсии (интерактивная экскурсия), экскурсионный практикум, мастер-класс, знаково-контекстное обучение, проектное обучение, олимпиада, лабораторные опыты, конференция, дистанционное обучение, работа в малых группах, социальные проекты (внеаудиторные формы - соревнования,

фильмы, спектакли, выставки и др.), интерактивные лекции (применением видео- и аудиоматериалов) и др.

3.4. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные печатные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Решетников, Н.В., Кислицын, Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО [Текст] / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. — М.: Академия, 2019.	2019	Допущ.
2.	Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования [Текст] / А.А.Бишаева. – М.: Академия, 2020	2020	Допущ.

Дополнительные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Барчуков, И.С. Физическая культура: учебное пособие для вузов [Текст] / И. С. Барчуков. - М : ЮНИТИ-ДАНА, 2020. - 255 с.	2020	Допущ.
2	Бишаева, А.А., Зимин, В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью [Текст] / А.А. Бишаева, В.Н. Зимин. – Кострома: Изд-во КГУ, 2019.	2019	Реком.
3	Мишин, Б., Погадаев, Г. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 11 классов общеобразовательных учреждений [Текст] / Б. Мишин, Г. Погадаев. – М.: Дрофа, 2019. – 54 с.	2019	Реком.

Ресурсы Интернет

Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Библиотека

<http://window.edu.ru/window/library>

Электронная библиотека учебно-методической литературы для общего и профессионального образования.

<http://spo.1september.ru/>

Газета "Спорт в школе"

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib/

Сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры

<http://festival.1september.ru/>

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (ЮНОШИ)

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 (ДЕВУШКИ)

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 (сек.)	8,4	9,3	9,7