



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

« ____ » _____ 2025 г.

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Для студентов, обучающихся по специальности 44.02.02
Преподавание в начальных классах**

Сыктывкар, 2025г.

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
44.02.02.	Преподавание в начальных классах
(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
<i>[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]</i>			

07
[число]

мая
[месяц]
[дата представления на экспертизу]

2025
[год]

Рассмотрено:

ПЦК преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 9 от «13» мая 2025 г.

Рекомендовано:

Методическим советом ГПОУ «СГПК»

Протокол №3 от «24» июня 2025 г.

Содержание

1.Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	5
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 44.02.02 Преподавание в начальных классах

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	44.02.02.	Преподавание в начальных классах (углубленная подготовка)
		всего часов 76 в том числе
максимальной учебной нагрузки обучающегося		76 часов, в том числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося		76 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	76
Основное содержание	76
в т.ч.:	
теоретическое обучение (лекции)	1
практическое обучение (практические и семинарские занятия)	75
Самостоятельная работа	-
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	76

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

1 курс 1 семестр

Физическая культура
Наименование дисциплины

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.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		
Лекции		1	
Содержание учебного материала			
1	Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования		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		2
4	Требования по соблюдению техники безопасности на уроках физической культуры (раздел «Легкая атлетика»)		2
Тема 1.2	Специальные беговые и прыжковые упражнения		
Практ. занятия		1	
Содержание учебного материала			

1	Подбор и проведение ОРУ в кругу		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		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 Упражнения на развитие координационных способностей			
Практ.занятия		2	
Содержание учебного материала			
1	Подбор и проведение упражнений общей физической подготовки		3
2	Подбор и проведение специальных беговых и прыжковых упражнений		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 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		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	Развитие физических качеств средствами гимнастики		
Практ.занятия		2	
Содержание учебного материала			
1	Подбор и проведение общеразвивающих упражнений ритмической гимнастики и на координацию движений		3
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		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 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		4	
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		2	
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	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		2
3	Посадка лыжника, скользящий шаг.		2
4	Способы подъема на лыжах: ступающим шагом, «полуёлочкой» и «ёлочкой»		2
5	Спуски на лыжах в основной, высокой и низкой стойках		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	Попеременный двухшажный ход		
Практ.занятия		2	
Содержание учебного материала			

1	Подбор и показ разновидностей поворотов на месте		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		3
5	Использование рациональной техники с условиями рельефа местности - прохождение дистанции до 5 км		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 подъемов 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 Игровой калейдоскоп с элементами волейбола, футбола			
Практ.занятия		2	
Содержание учебного материала			
1	Подбор и проведение общеразвивающих упражнений в движении		3
2	Прыжковые упражнения в движении		2
3	Судейство учебной игры в волейбол		2
4	Футбол с упрощенными правилами		2
5	Подбор упражнения для растяжки мышц туловища и ног		3
Раздел 3 Лёгкая атлетика			
Тема 3.1 Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»			
Практ.занятия		2	
Содержание учебного материала			
1	Подбор и проведение упражнений для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения у опоры		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		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
Тема 3.3 Метание малого мяча на дальность			
Практ.занятия		2	
Содержание учебного материала			
1	Подбор и проведение общеразвивающих упражнений в парах		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		3
Тема 3.4 Кроссовая подготовка			
Практ.занятия		2	
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	<i>[указывается наименование кабинетов, связанных с реализацией дисциплины]</i> 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.	2021	Допущ.
2.	Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования [Текст] / А.А.Бишаева. – М.: Академия, 2020	2022	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.	2021	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.	2021	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