



КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **учебной дисциплины**

Физическая культура

для специальностей
гуманитарного профиля
среднего профессионального образования

Славгород 2017

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения курса физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», 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 Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з) и приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 июня 2017 г. N 613 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413».

Организация-разработчик: КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж».

Разработчик:

Крупп Сергей Иосифович, преподаватель физической культуры, КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж».

Рекомендована предметно-цикловой комиссией физическая культура и ОБЖ

Заключение (решение): протокол заседания предметно-цикловой комиссии №__8__ от «_15_»_09_2017 г.

Председатель пцк  / А.А.Возлев
(подпись)

Зам. директора по УР  / М.Д.Никитина
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	4
2. Общая характеристика учебного предмета.....	6
3. Описание места учебного курса в учебном плане.....	10
4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.....	12
5. Структура и содержание учебной дисциплины.....	15
6. Тематическое планирование.....	16
7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура».....	24
8. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	26

Приложения

Приложение А Обязательные тесты по общей и профессиональной физической подготовке	27
Приложение Б Учебные нормативы для контроля практических навыков студентов основной медицинской группы.....	28
Приложение В Тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов основной медицинской группы.....	29
Приложение Г Тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов подготовительной медицинской группы.....	30
Приложение Д Комплект материалов для текущей и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура».....	31

1. Пояснительная записка

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», 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), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к

собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

2. Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах

активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию фи-

зических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в педагогическом колледже, реализующую образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и тестирование уровня физической подготовленности в начале и в конце учебного года. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На *спортивное* отделение зачисляются студенты отделения «Физическая

культура» имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На *подготовительное* отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп специальностей «Преподавание в начальных классах», «Дошкольное образование» и «Педагогика дополнительного образования». Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На *специальное* отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках

промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

3. Описание места учебного курса в учебном плане

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальностям СПО.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании, повышении квалификации и переподготовки. Опыт работы не требуется.

Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: базовая дисциплина общеобразовательного цикла.

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Содержание программы направлено на развитие общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

Количество часов на освоение программы дисциплины для специальностей ДО, КПО, ПДО:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часа;
 теоретических занятий 15 часов; практических 102 часа;
 самостоятельной работы обучающегося 59 часа.

Количество часов на освоение программы дисциплины для специальности ФК:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 293 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 180 часа;
теоретических занятий 15 часов; практических 165 часа;
самостоятельной работы обучающегося 98 часа.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- 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;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 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;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в

трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 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;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области

анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- 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;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- 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;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- 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).

5. Структура и содержание учебной дисциплины

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы для специальностей ДО, КПО, ПДО

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия (в том числе сдача контрольных упражнений)	102
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

6. Тематическое планирование

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности*		15	
Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала		
	1. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2	2
	2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	3	
	3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		2

	4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	3	2
	5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся.		2
	6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		2
	Практические занятия Выполнение комплексов дыхательных упражнений Выполнение комплексов упражнений для глаз Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки Выполнение комплексов упражнений по профилактики плоскостопия Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	

	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Подготовка рефератов на тему: «О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании», «Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни», «Рациональное питание и профессия», «Режим в трудовой и учебной деятельности».		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры **		102	
Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	18	
1	Старт и стартовый разбег. Начало бега (старт), стартовый разбег, финиш. Правильная установка стартовых колодок	2	2
2	Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный (200 м), спринтерский («Гладкий» 60-100 м), кроссовый бег(1-3 км); техника бега на короткие дистанции (начало бега, бег по дистанции, финиш). Поддержание максимальной скорости по дистанции (финишный бросок на ленточку). Специальных упражнений бегуна.	4	2
3	Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, правильное держание гранаты, броски с места, техника выполнения скрестного шага, метание с одного шага, метание со скрестного шага, техника разбега, финальные усилия, метание гранаты из-за спины через плечо.	4	2
4	Техника прыжков в длину с разбега. Прыжки с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись» с разбега способом перешагивания, понятие о технике прыжка в длину с разбега. Техника разбега, специальные упражнения бегуна, старты, ускорение, техника толчка, сочетание разбега с толчком. Техника прыжка в длину с разбега.	4	2
5	Техника бега на длинные дистанции. Виды бега на длинные дистанции, бег по пересеченной местности: бег в гору, бег под гору, бег через барьеры, лежащие деревья, огибание отрезков; техника бега по каменистым, мягким или сыпучим грунтам, по глинистому сырому или скользкому грунту.	4	2
	Практические занятия	18	
1	Совершенствование стартовых команд. Совершенствование низкого и высокого старта, старта с опорой на одну ногу; согласованности работы ног и рук.	2	
2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, Совершенствование специально-беговых упражнений подводящие к техники бега на короткие дистанции	4	

	3	Совершенствование техники метания спортивных снарядов различных снарядов (гранаты, мяча) с места, с разбега. Определение факторов, влияющих на дальность полета снаряда. Совершенствование точности при метании снарядов в коридор: Совершенствование техники скрестного шага.	4	
	4	Совершенствование умений в правильном подборе разбега Совершенствование точно попадать на контрольную метку ногой, Совершенствование техники прыжков в длину способом «согнув ноги», «прогнувшись».		
	5	Совершенствование техники бега по каменистым, мягким или сыпучим грунтам, по глинистому сырому или скользкому грунту с преодолением препятствий Совершенствование умений правильно уменьшать длину шагов и увеличивать их частоту по мере увеличения крутизны подъема. Бег на длинные дистанции.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4 9	
	Совершенствование навыков низкого и высокого старта. Совершенствование навыков спринтерского и кроссового бега, учиться переходу от стартового разбега к бегу по дистанции. Совершенствование навыков метания гранаты - метание из различных исходных положений, метание с разбега. Совершенствование техники разбега, техники прыжка в длину с разбега, совершенствование разбега с толчком. Выполнение прыжков "в шаг" с трех беговых шагов. Ежедневный бег по пересеченной местности до 3 километров. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.			
Тема2.2 Спортивные игры**	Содержание учебного материала		29	
	1	Техника и тактика игры в баскетбол. Ловля высоко летящего мяча, ловля и передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча двумя руками от груди; ведение мяча и в движении с изменением направления. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; бросок мяча в корзину одной рукой от плеча, в прыжке и без прыжка, остановки, повороты. Судейские жесты, разметка площадки. Зонная защита, персональная защита, нападение быстрым прорывом. Стритбол (баскетбол по упрощенным правилам).	15	2

	2	Техника и тактика игры в волейбол. Прием и передача волейбольного мяча: сверху двумя руками, стоя у сетки; прием нижней и верхней прямой подача. Поддача мяча и нападающий удар через сетку: верхняя и нижняя прямая подача; нападающий удар по ходу из зон 4 и 2; из зоны 3 с высокой передачи. Тактика нападения, тактика защиты - (индивидуальные действия, групповые действия, командные действия). Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Судейские жесты, разметка площадки. Пионербол, волейбол по упрощенным и основным правилам.	14	2
	Практические занятия		29	2,3
	1	Выполнение судейской жестикуляции Выполнение правильной техники ловли и передачи мяча Разучивание вариантов командной защиты Выполнение ведение мяча, передачи мяча, остановки и поворотов Разучивание вариантов командного нападения Совершенствование отдельных элементов техники игры в баскетбол	15	
	2	Совершенствование отдельных элементов техники игры в волейбол. Выполнение судейской жестикуляции Выполнение правильного перемещения игроков на площадке Совершенствование техники, способов и техники подачи мяча Совершенствование навыков игры в волейбол	14	
	Самостоятельная работа обучающихся		14	
	Совершенствование изученных элементов техники игры в баскетбол, стритбол. Совершенствование изученных элементов техники игры в волейбол, мини-волейбол. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Совершенствование элементов техники игры в мини-футбол, футбол, ручной мяч			

Тема 2.3 Лыжная подготовка**				
	Содержание учебного материала		8	
	1	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Лыжные ходы. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши)... Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	6	2
	2	Повороты и торможение. Повороты на лыжах: махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «упором», переступанием. Торможение «плугом», «упором». Горнолыжная техника. Спуски и подъёмы	2	2
	Практические занятия			2,3
	1	Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов.	6	
	2	Совершенствование техники поворотов и торможения на лыжах. Совершенствование горнолыжной техники (спуски, подъёмы).	2	
Самостоятельная работа обучающихся			4	

	Совершенствование техники хождения на лыжах различными способами. Совершенствование техники поворота и торможения на лыжах. Первая помощь при обморожениях. Правила соревнований.			
Тема 2.4 Гимнастика	Содержание учебного материала		8	2
	1	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Основы элементов акробатики. Акробатические упражнения: кувырок вперед прыжком, перекат назад в стойку на лопатках, из стойки, (старт пловца, два темповых кувырка вперед, второй со скрещиванием ног), поворот, кругом в упоре присев, кувырок назад, группировка, мост. Комбинации из освоенных элементов (10-12 элементов).	4	2,3
	2	Прыжки Прыжок ноги врозь (мальчики - гимнастический конь в длину, девочки - гимнастический козел). Техника выполнения прыжков: разбег, подскок, приземление	4	2,3
	Практические занятия		8	
	1	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). Совершенствование выполнения основных акробатических элементов гимнастики Составление комбинации из основных акробатических элементов	4	2,3
	2	Совершенствование техники выполнения прыжков через гимнастические снаряды	4	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся		4	2,3
	Совершенствование техники выполнения различных акробатических элементов. Составление акробатических комбинаций. Составление комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Совершенствование техники прыжков. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Составление и выполнение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики			

Тема 2.6 Профессионально – прикладная физическая подготовка**	Содержание учебного материала		39	
	1	Контроль и восстановление в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Комплексы упражнений на расслабление мышц, восстановления дыхания, методика измерения ЧСС (частоты сердечных сокращений), правила и принципы дозирования нагрузки.	9	2
	2	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений для мышц рук, мышц ног, мышц туловища и поясницы, на увеличение подвижности в суставах, упражнения для укрепления брюшного пресса. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	30	2
	Практические занятия		39	2,3
	1	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.		
	2	Формирование профессионально значимых физических качеств		
	Самостоятельная работа обучающихся		20	
	Ежедневное выполнение упражнений общефизической подготовки. Составление индивидуальных комплексов упражнений для различных групп мышц. Составление комплекса упражнений на расслабление.			
	Всего			117

* - Содержание теоретической части выдается в каждом разделе программы, как в практической части, так и в самостоятельной работе обучающегося, и отражено в календарно-тематическом планировании.

** - в случае отсутствия условий для проведения, занятия по лыжной подготовке, плаванию могут быть заменены на занятия атлетической гимнастикой или спортивными играми (баскетбол, волейбол).

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура»

Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины

7.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон и настольный теннис, ракетки для игры в бадминтон и настольный теннис;

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

7.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для студентов

Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат). Основные источники:

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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».

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosSPORT.ru>

8. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется

преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
освоенные умения: использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; усвоенные знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Экспертная оценка выполнение самостоятельной работы обучающихся Лёгкая атлетика. 1.Экспертная оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Экспертная оценка выполнение самостоятельной работы обучающихся Спортивные игры. Контрольные нормативы по базовым элементам техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Проведение контрольных соревнований по спортивным играм. Экспертная оценка технико-тактических действий студентов. Оценка выполнения студентом функций судьи. Экспертная оценка выполнение самостоятельной работы обучающихся Лыжная подготовка. Экспертная оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. Кроссовая подготовка. Пробегание дистанции от 1-5 км без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.

Приложение А

Обязательные тесты по общей и профессиональной физической подготовке

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег - 100 м.
2. Тест на силовую подготовленность: для юношей - подтягивание на перекладине; для девушек - поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову.
3. Тест на общую выносливость: для юношей - бег 3000 м, для девушек – 2000м;
4. Тесты по ППФП (разрабатываются учебным заведением по каждой специальности).

Настоящие тесты принимаются в начале учебного года как контрольные, а в конце - как определяющие сдвиг за прошедший период.

Зачетные нормативы определяются с учетом подготовки студентов. Критерием оценки должно быть повышение результатов по отношению к первоначальному тестированию.

Контрольные задания для определения физической подготовленности

№	Виды упражнения	Оценка, результат									
		Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 100м	13.8	14.6	15.0	15.5	16.0	16.2	17.0	18.0	18.5	19.0
2	Подтягивание – юноши (кол-во раз) Поднимание и опускание туловища, руки за головой – девушки (кол-во раз)	14	12	10	8	6	52	47	42	32	24
3	Бег 3000 м 2000 м	12,10	12,50	13,30	14,00	14,20	10,25	10,40	11,00	11,20	11,35

Средняя оценка результатов

Оценка контрольных заданий	Низкий	Средний	Высокий
Средняя оценка контрольных заданий в баллах	1,0	2,0	3,0

Приложение Б

**Учебные нормативы для контроля практических навыков студентов
основной медицинской группы**

№	Виды упражнения	Оценка, результат					
		Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100м	13.8	14.6	15.0	16.2	17.0	18.0
2	Бег 500м	1.30	1.40	1.50	2,1	2.2	2.5
3	Бег 1000м	3.30	3.50	4.20	4.00	4.20	4.40
4	Бег 2000м				11.00	12.00	13.00
5	Бег 3000м	13.00	14.00	15.00			
6	Прыжки в длину с разбега (см)	440	400	370	360	340	300
7	Прыжки в высоту с разбега (см)	1.25	1.15	1.05	1.10	1.00	0,90
8	Метание гранаты 700гр (м)	28	26	24			
9	Метание гранаты 500гр (м)				20	15	11
10	Метание набивного мяча Юноши 2кг (см) Девушки 1кг (см)	780	600	480	600	500	400
11	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.7	10.0	10.3	10.3	10.6	11.1
14	Кросс Юноши 3000м Девушки 2000м	15.30	16.30	17.30	11.00	12.20	13.20

Приложение В

**Тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов
основной медицинской группы**

№	Наименование тестов	Оценки, нормативы					
		Юноши			Девушки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Прыжки через скакалку за 30 сек. (кол-во раз)	40	50	60	50	60	70
2	Подтягивание – юноши (кол-во раз) Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	4	8	12	8	12	16
3	Поднимание и опускание туловища, руки за головой – девушки (кол-во раз)				20	24	28
4	Прыжки в длину с места (см)	200	205	210	160	170	190
5	Наклон вперед из положения стоя	5	9-12	15	7	12-14	16
6	Бег на месте с высоким подниманием коленей за 10сек., руки движутся как при беге (кол-во шагов)	16	18	20	15	17	20

Приложение Г

**Тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов
подготовительной медицинской группы**

№		Оценки, нормативы	
		Юноши	Девушки

	Наименование	Низкий (1 балл)	Средний (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Низкий (1 балл)	Средний (3 балла)	Высокий (5 баллов)
1	Прыжки в длину скакалку за 30 секунд (кол-во раз)	40	54	64	46	54	64
2	Подтягивание – юноши (кол-во раз) Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	3	6	9	6	8	12
3	Поднимание и опускание туловища, руки за головой – девушки (кол-во раз)				10	16	22
4	Прыжки в длину с места (см)	180	190	200	140	150	160
5	Наклон вперед из положения стоя	4	8	12	6	10	14
6	Бег на месте с высоким подниманием коленей за 10 секунд, руки движутся как при беге (кол-во шагов)	14	16	18	12	16	18

**Комплект материалов для текущей и промежуточной аттестации по дисциплине
«Физическая культура»**

Легкая атлетика:

Контрольные упражнения:

Контрольный норматив	Девушки			Юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 1000 м (сек)	4,30	4,45	4,0	4,0	4,30	4,45
Бег 2000м (сек)	10,0	11,3	12,0	8,30	9,0	9,30
Бег 100м (сек)	15,30	16,0	16,5	14,2	14,5	15,0
Метание гранаты (м)	23	18	12	38	32	26
Прыжки в длину с разбега (м)	3,20	3,00	2,90	4,20	4,00	3,90

Устный опрос:

Вопросы для устного опроса:

1. Виды легкой атлетики
2. Длина стандартного стадиона (дорожка)
3. Длина марафонской дистанции
4. Какие дистанции относятся к спринтерскому бегу?
5. Знаменитые легкоатлеты Алтайского края, России
6. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений
7. Личная гигиена при занятиях легкой атлетикой
8. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
9. Олимпийские игры современности

Спортивные игры:

Контрольные упражнения по волейболу:

№	Тесты	Оценка, балл		
		«5»	«4»	«3»
1.	Передача мяча сверху двумя руками (кол-во раз) ²	15	10	8
2.	Передача сверху над собой (кол-во раз) ³	9	7	6
3.	Прием мяча снизу (кол-во раз) ⁴	9	7	6

4.	Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) ⁵	3	2	1
5.	Нападающий удар из 5 попыток (кол-во раз) ⁶	3	2	1

¹ Студент выполняет три контрольных теста. Первый или второй, а также четвертый или пятый выполняется на выбор студента, третий является обязательным.

² Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.

³ Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.

⁴ Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.

⁵ Учитывается количество правильно выполненных упражнений из пяти попыток.

⁶ Учитывается количество правильно выполненных упражнений из пяти попыток.

Устный опрос:

Вопросы для устного опроса:

1. До какого счета играют в контрольной партии
2. Размеры площадки.
3. Сколько перерывов может брать команда в партии
4. Сколько замен можно сделать в партии.
5. Количество игроков на площадке.
6. Правила поведения игроков на площадке.
7. Личная гигиена игроков
8. Правила техники безопасности при занятиях волейбола
9. До какого счета играют в каждой партии
10. Жесты в волейболе

Контрольные упражнения по баскетболу

Ловля высоко летящих мячей в прыжке после отскока от щита

Вариант 1. Игроки выстраиваются в 2 шеренги на расстоянии 2–3 м друг от друга. Игрок № 1 набрасывает мяч игроку № 2; тот прыгает вверх, вытягивая руку навстречу мячу; пальцы согнуты и широко расставлены. В тот момент, когда мяч пойман, рука сгибается в локте, скорость полета мяча уменьшается, и игрок ловит его другой рукой.

Вариант 2. Игрок располагается у щита на расстоянии 1–1,5 м от него, бросает мяч в щит одной рукой, прыгает вверх, ловит мяч и, не приземляясь, вновь отправляет его в щит, и т.д.

Ошибки

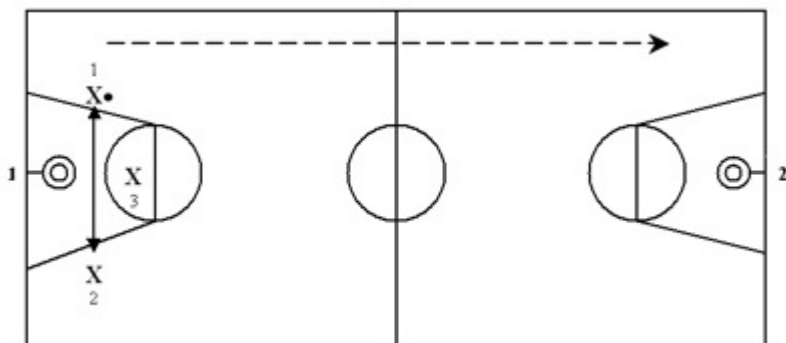
- нет уступающего движения руки;
- рука не двигается навстречу мячу;
- мяч пойман не в наивысшей точке прыжка.

Вариант 3. Находясь на расстоянии 1,5 м от щита, студент бросает мяч и ловит его в прыжке, затем снова делает бросок в щит; вместо третьей попытки броска в щит бросает мяч в кольцо.

Оценивание

- «5» – упражнение выполнено без ошибок с попаданием мяча в кольцо;
- «4» – упражнение выполнено правильно, но без попадания мяча в кольцо;
- «3» – допущена одна и более ошибок.

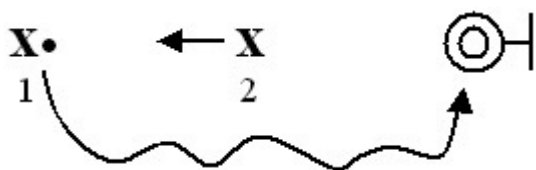
Передача мяча в движении с сопротивлением



Игроки № 1 и № 2, передавая мяч друг другу, двигаются в направлении кольца № 2, а игрок № 3, отступая, пытается перехватить мяч.

Ведение мяча с сопротивлением

Игрок № 1 ведет мяч в направлении кольца, а игрок № 2, отступая, пытается выбить мяч.



Броски с места. Штрафной бросок

Студенты выполняют 10 штрафных бросков.

Оценивание

Юноши

- «5» – 6 попаданий;
- «4» – 5 попаданий;
- «3» – 4 попадания.

Девушки

- «5» – 5 попаданий;
- «4» – 4 попадания;
- «3» – 3 попадания.

Тест. Передачи мяча в стену за 30 сек. с расстояния 2,5 м.

Оценивание

Юноши

- «5» – 30 передач;
- «4» – 27 передач;
- «3» – 25 передач.

Девушки

- «5» – 26 передач;
- «4» – 24 передачи;

- «3» – 20 передач.

Броски мяча с двух шагов после ведения

Студенты выполняют 10 бросков в кольцо с двух шагов после ведения, обводя препятствия.

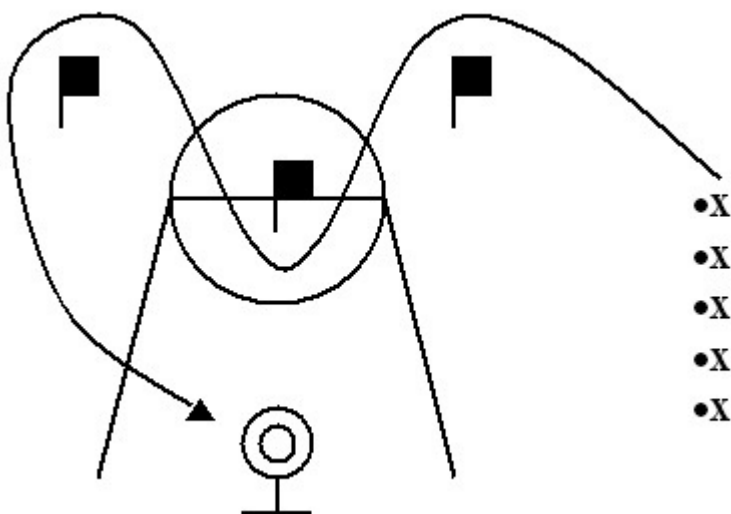
Оценивание

Юноши

- «5» – 8 попаданий;
- «4» – 7 попаданий;
- «3» – 6 попаданий.

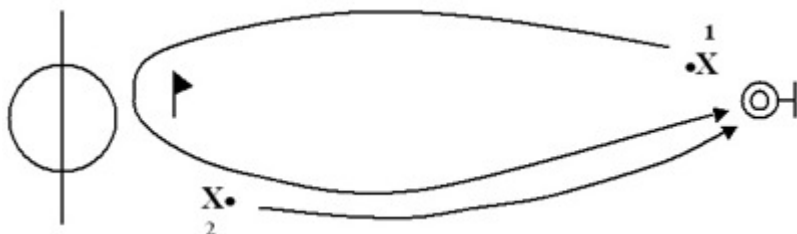
Девушки

- «5» – 7 попаданий;
- «4» – 6 попаданий;
- «3» – 5 попаданий.



Тест. По сигналу преподавателя игрок № 1 начинает ведение мяча к стойке, обводит ее и выполняет бросок в кольцо после ведения и двух шагов. Игрок № 2 ведет мяч, делает два шага и бросает мяч в кольцо, затем повторяет действия игрока № 1

На выполнение упражнения дается 1 мин. Затем подсчитывается количество попаданий.



Оценивание

Юноши

- «5» – 8 попаданий;
- «4» – 7 попаданий;
- «3» – 6 попаданий.

Девушки

- «5» – 5 попаданий;
- «4» – 4 попадания;
- «3» – 2 попадания.

Устный опрос:

Вопросы для устного опроса:

1. Размеры баскетбольной площадки
2. Что такое персональный фол
3. Правила соревнования по баскетболу
4. Жесты и судейство в баскетболе.
5. Состав игроков на соревнования, на площадке
6. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом
7. Сколько секунд дается команде на атаку
8. Требования к личной гигиене игроков
9. Максимальное количество командных фолов в партии
10. Сколько периодов (четвертей) в игре

Лыжная подготовка:

Контрольные упражнения:

Контрольный норматив	Девушки			Юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Классический стиль 3км.	19.00	20.00	21.00	17.30	18.0	18.30
5 км.	36.00	37.00	38.00	26.00	27.00	28.00
Свободный стиль 3 км.	18.0	19.00	21.00	16.30	17.00	18.00
5 км.	34.00	35.00	36.00	24.00	25.00	26.00

Устный опрос:

Вопросы для устного опроса:

1. Способы передвижения на лыжах
2. Способы переходов с одного ложного хода на другой
3. Способы торможения
4. Уход за лыжным инвентарем и снаряжением
5. Требования к личной гигиене лыжника
6. Первая доврачебная помощь при обморожении
7. Температурный режим при занятиях лыжной подготовкой
8. Лыжные гонки на олимпийских играх
9. Что такое биатлон
10. Дистанции лыжных гонок (мужчины, женщины)

Контрольные упражнения по гимнастике:

Контрольные упражнения	Нормативы и оценка за выполнение					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	160	150	140	160	150	140
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	7	5	4	-	-	-
Поднимание прямых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	-	-	-	9	7	6
Удержание угла в упоре на брусьях (сек.)	5,0	4,0	3,0	-	-	-
Подъем переворотом или силой на перекладине (кол-во раз)	3	2	1	-	-	-
Прыжок в длину с места	2.25	2.20	2.15	1.70	1.65	1.60
Приседание на одной ноге с опорой одной рукой о стенку	-	-	-	10	8	6
Поднимание туловища из положения «лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены»	-	-	-	40	30	25
Подтягивание на перекладине	13	10	8	-	-	-

Устный опрос:

Вопросы для устного опроса:

1. Значение гимнастических упражнений для человека
2. Последовательность выполнения кувырка вперед
3. Виды гимнастических упражнений
4. Разновидность гимнастических снарядов
5. Техника безопасности при занятиях гимнастикой
6. Личная гигиена гимнаста
7. Гимнастика на олимпийских играх
8. Отличие гимнастического «коня» от гимнастического «козла»
9. Дайте понятие «Сила» и «Гибкость»
10. Простейший комплекс гимнастических упражнений