

Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение «Фельдшерский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.12 Б ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

31.02.01 Лечебное дело
срок обучения 3 года 10 месяцев
очная форма обучения

2026г.

Рабочая программа учебного предмета ОУП.12 Б Физическая культура Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 413 от 17 мая 2012 года и Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 371 от 18 мая 2023 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦМК

Протокол № 1 от 31.08.2026г.

Председатель ЦМК _____ Т.Г. Копылова

Разработчик программы: Обрешков Кирилл Николаевич - преподаватель первой квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО
ПРЕДМЕТА**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет ОУП.12 Б Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии ОК 08

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета:

Планируемые результаты освоения программы предмета ОУП.12 Б Физическая культура включают следующие личностные, метапредметные, предметные результаты:

Код результатов	Наименование результата
ЛР1	- осознание обучающимися российской гражданской идентичности: - осознание обучающимися российской гражданской идентичности: в сфере патриотического воспитания: сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу; в сфере гражданского воспитания: сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
ЛР2	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению: в сфере физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; в сфере трудового воспитания: готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

ЛР 3	наличие мотивации к обучению и личностному развитию; ценности научного познания; сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.
ЛР 4	целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы: в сфере духовно-нравственного воспитания: осознание духовных ценностей русского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России; в сфере эстетического воспитания: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности; в сфере экологического воспитания: сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности
	базовые логические действия
УУПД1	самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
УУПД2	устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
УУПД3	определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их

	достижения;
УУПД4	выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
УУПД5	разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
УУПД6	вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
УУПД7	координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
УУПД8	развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.
	базовые исследовательские действия
УУПД 9	владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
УУПД 10	осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
УУПД 11	формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
УУПД 12	ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
УУПД 13	выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
УУПД 14	анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
УУПД 15	давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
УУПД 16	осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
УУПД 17	уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
УУПД 18	уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
УУПД 19	выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения
	работать с информацией
УУПД 20	владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию интерпретацию информации различных видов и форм представления;
УУПД 21	создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
УУПД 22	оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
УУПД 23	использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
УУПД 24	владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности
	общие

УКД1	осуществлять коммуникацию во всех сферах жизни;
УКД2	распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
УКД3	владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог;
УКД4	аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
УКД5	развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.
	совместная деятельность
УКД6	понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
УКД7	выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
УКД8	принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
УКД9	оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
УКД10	предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
УКД11	осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным
	самоорганизация:
УРД1	самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях
УРД2	самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений
УРД3	давать оценку новым ситуациям
УРД4	расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
УРД5	делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
УРД6	оценивать приобретенный опыт;
УРД7	способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень
	самоконтроль
УРД8	давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
УРД9	владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их оснований и результатов;
УРД10	использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
УРД11	уметь оценивать риски и своевременно принимать решение по их снижению;
УРД12	принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
	принятие себя и других людей
УРД13	принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

	принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; признавать свое право и право других людей на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.
ПР 1	характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
ПР 2	ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
ПР 3	положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей
ПР 4	проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
ПР 5	контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
ПР 6	планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».
ПР 7	выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
ПР 8	выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
ПР 9	выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
ПР10	демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (волейбол, баскетбол);
ПР 11	демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».
ПР 12	характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
ПР 13	положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
ПР 14	выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом,

	руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи
ПР 15	планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
ПР 16	проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.
ПР 17	выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
ПР 18	выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;
ПР 19	демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;
ПР 20	демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);
ПР 21	выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»

УУПД0-универсальные учебные познавательные действия

УКД0-универсальные коммуникативные действия

УРД0-универсальные регулятивные действия

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	78
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	78
консультации	-
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация (зачет в-1 семестр,	2

дифференцированный зачет -2 семестр)	
--------------------------------------	--

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, предметных метапредметных, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3		4
Раздел 1 Знания о физической культуре		2		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся Физическая культура как социальное явление	Содержание: Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно - ориентированная, соревновательно - достиженческая). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" как основа прикладно - ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса "Готов к труду и обороне" в Союзе Советских социалистических республик (далее - СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса "Готов к труду и обороне" в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16-17 лет.	2	2	ЛР1-ЛР 4 ОК 08 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-21

	Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ, Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. N 373-ФЗ. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Способы самостоятельной двигательной деятельности: Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля,			
--	--	--	--	--

	способы организации и проведения измерительных процедур.			
Раздел 2 Физическое совершенствование. Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Легкая атлетика.		12		
Тема 2.1. Техника бега по пересеченной местности.	Содержание: - Обучение технике безопасности на занятиях легкой атлетикой в спортивном зале и на стадионе. - Общеразвивающие упражнения. - Освоение техники высокого старта. - Специальные беговые упражнения. - Медленный продолжительный бег по пересеченной местности в равномерном темпе 15-20 минут. - Общая физическая подготовка.	2	2	ЛР1-ЛР 4 ОК 08 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-21
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции.	Содержание: - Обучение технике бега на короткие дистанции. - Обучение технике старта, стартового разбега. - Старт по команде на отрезках - 5x10м. - Развитие скоростных возможностей. - Общеразвивающие и специальные беговые упражнения. - Развитие выносливости, гибкости, силы. - Подвижные игры с мячом. - Общая физическая подготовка.	2	2	ЛР1-ЛР 4 ОК 08 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-21
Тема 2.3. Бег на дистанции 60м и 100 м.	Содержание: - Разминочный бег 500м. - Комплекс общеразвивающих упражнений, специальных беговых упражнений. - Бег с хода 3x30м, низкий старт и стартовый разбег 3x30, бег на результат 60м с низкого старта.	2	2	ЛР1-ЛР 4 ОК 08 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-21
Тема 2.4. Специально-подготовительные упражнения к прыжкам в длину.	Содержание: - Бег в медленном темпе 8-12 мин, комплекс общеразвивающих упражнений. - Развитие скоростно - силовых способностей: бег с высоким подниманием бедра, прыжковые шаги, бег с закидыванием голени назад, прыжки со сменой прямых ног вперед, прыжки на правой и	2	2	ЛР1-ЛР 4 ОК 08 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-21

	левой ногой с продвижением вперед, старты из различных исходных положений, прыжковые упражнения к прыжкам в длину.			
Тема 2.5. Повторно-переменный бег.прыжкам в длину.	Содержание: - Разминочный бег 500 м, комплекс общеразвивающих упражнений, специальные беговые упражнения. - Бег на дистанцию 2х250м. - Общая физическая подготовка: подъем туловища из положения лежа руки за головой - Ю-28раз, Д-24раза. - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - Ю-34 раза, Д-18 раз от скамейки. - Приседание на одной ноге 7 раз. - Прыжки на скакалке - 30 сек.	2	2	ЛР1-ЛР 4 ОК 08 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-21
Тема 2.6. Беговая выносливость.	Содержание: - Равномерный медленный бег 15 мин. - Комплекс общеразвивающих упражнений. - Специальные прыжковые упражнения, многоскоки – бег прыжками. - Развитие скоростно-силовых качеств. - Сдача контрольного норматива - бег на 60 метров.	2	2	ЛР1-ЛР 4 ОК 08 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-21
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол.		20		
Тема 3.1. Баскетбол. Основные правила игры и элементы техники.	Содержание: - Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. - Правила игры и разметка игрового поля. - Основные элементы техники и специальные подготовительные упражнения. - Обучение технике передвижений, остановок в баскетболе. Стойки. - Способы держания мяча, держание мяча при передаче, передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча, ловля мяча. - Упражнения для развития силы.	2	2	ЛР1-ЛР 4 ОК 08 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-21
Тема 3.2. Техника передвижений без мяча и с мячом,	Содержание: - Обучение передвижениям, прыжкам, остановкам, поворотам в движении без мяча и с мячом.	2		ЛР1-ЛР 4 ОК 08 УУПД 1-24

броски с места.	- Обучение ведению мяча по прямой линии и с изменением направления, броскам с места. - Развитие двигательных качеств: прыгучести (упражнения через длинную и короткую скакалку, серийные прыжки в течение 10,15,30 сек.), координации движений: эстафеты с мячом.		2	УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-21
Тема 3.3. Техника ведения мяча на месте и в движении.	Содержание: - Ведение мяча: высокое, низкое, с изменением скорости. - Обучение технике броска по кольцу с места с разных точек на поле. - Ведение мяча на месте и в движении. - Передачи мяча на месте, в движении в парах. - Упражнения на развитие ловкости: броски мяча вверх с поворотом на 180 и 360 градусов во время полета мяча, броски мяча вверх-назад и ловля двумя руками за спиной.	2	2	ЛР1-ЛР 4 ОК 08 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-21
Тема 3.4. Техника передачи мяча на различные расстояния.	Содержание: - Разновидности передач мяча одной и двумя руками без отскока и с отскоком мяча от площадки. - Передачи мяча двумя руками, одной, от груди, от головы. - Ведение мяча с изменением направления, скорости. - Эстафеты. - Обучение стойкам защитника. - Двусторонняя игра.	2	2	ЛР1-ЛР 4 ОК 08 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-21
Тема 3.5. Броски мяча в прыжке.	Содержание: - Комплекс общеразвивающих упражнений. - Специально-подготовительные упражнения. - Обучение броску в прыжке. - Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. - Развитие и укрепление мышц плечевого пояса. - Двусторонняя игра.	2	2	ЛР1-ЛР 4 ОК 08 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-21
Тема 3.6. Бросок в движении после ведения и 2-х шагов.	Содержание: - Тренировка выполнения бросков с места. - Обучение технике выполнения броска одной рукой сверху в движении. - Выполнение прыжка толчком одной ногой справа и слева от корзины после одного, двух шагов с места, имитация броска без	2		ЛР1-ЛР 4 ОК 08 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-21

	мяча; выполнение броска в корзину после одного шага с места; выполнение приема в целом после встречного набрасывания мяча партнером снизу, с отскоком от пола; броски в движении после поступательной передачи («на ход» игроку) или передачи сбоку. - Эстафеты с мячом. - Развитие ловкости.		2	
Тема 3.7. Броски и передачи мяча в движении.	Содержание: - Тренировка техники выполнения бросков. - Передача мяча, ловля мяча в парах на месте и в движении к кольцу. - Бросок мяча в кольцо двумя руками и одной от плеча с места. - Броски в корзину из-под щита с места. - Бросок с шагом и прыжком вверх, бросок с двух шагов с прыжком. - Броски в корзину со встречной подачи. - Броски в корзину со средних дистанций с места. - Штрафные броски. Игра 1х1 с броском в корзину. - Упражнения с набивными мячами. Развитие силы.	2	2	ЛР1-ЛР 4 ОК 08 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-21
Тема 3.8. Броски в прыжке из-под кольца, добивание мяча.	Содержание: - Три варианта выполнения приема. - Бросок: с прыжком (в прыжке на один счет); в прыжке (в прыжке на два счета); в прыжке с зависанием (в прыжке на три счета). - Броски в прыжке на точность и быстроту, в движении одной рукой от плеча. - После ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита. - Двусторонняя игра. - Развитие ловкости и быстроты движений, координации, выносливости.	2	2	ЛР1-ЛР 4 ОК 08 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-21
Тема 3.9. Техника игры в защите и персональные замечания.	Содержание: - Техника защищаемого игрока. - Первоначальное движение передачи мяча с прерыванием и возвратом в И.П. - Основные стойки. - Передвижения в стойках.	2		ЛР1-ЛР 4 ОК 08 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-21

	- Выполнение защитных действий против двух игроков. - Индивидуальные действия в защите. - Правила игры в баскетбол, нарушения правил. - Штрафные броски сериями по 5-10 в каждой. - Броски до промаха. В парах, тройках – командные броски. - Общая физическая подготовка: приседания на одной ноге у стены (7-10 раз), упражнения на укрепление мышц ног и пресса. - Развитие силы. - Тестирование по баскетболу - передача мяча двумя руками от груди на месте – сдача контрольных нормативов №1 - броски с точек с места, сдача контрольных нормативов №2.		2	
Тема 3.10 Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	Содержание: - Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). - Тестирование по баскетболу - ведение мяча, поворот, передача мяча партнеру после двух шагов от середины зала – сдача контрольных нормативов №3. - Развитие скоростной выносливости. - Упражнения на развитие силы мышц.	1	2	ЛР1-ЛР 4 ОК 08 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-21
Промежуточная аттестация - зачет		1	3	
Раздел 4. Знания о физической культуре		2		
Тема 4.1.Знания о физической культуре	Содержание: Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.	2	1	ЛР1-ЛР 4 ОК 08 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-21

	Понятие "профессионально-ориентированная физическая культура", цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах. Способы самостоятельной двигательной деятельности. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу "Ключ"). Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные			
--	--	--	--	--

	способы парения. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса "Готов к труду и обороне", способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.			
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол.		22		
Тема 5.1. Волейбол. Основные правила игры и элементы техники.	Содержание: - Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол. - Теоретические сведения о волейболе. - Техника безопасности во время занятий волейболом. - Обучение основным правилам игры и элементам техники. - Подготовительные и имитационные упражнения. - Овладение техникой перемещения, стоек. - Разметка игрового поля. - Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости).	2	2	ЛР1-ЛР 4 ОК 08 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-21
Тема 5.2. Техника передвижения без мяча и с мячом.	Содержание: - Обучение технике передвижения без мяча и с мячом. - Специально - подготовительные и имитационные упражнения. - Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком). - Стойки игрока. - Виды передач мяча.	2	2	ЛР1-ЛР 4 ОК 08 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-21
Тема 5.3.	Содержание:	2		ЛР1-ЛР 4

Виды передач и приема мяча.	- Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. - Упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча различными способами. - Бросковые упражнения. - Различные варианты приема и передач мяча: сверху, снизу, на месте, индивидуально и в парах. - Челночный бег. - Эстафеты с мячом. - Прыжки на скакалке.		2	ОК 08 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-21
Тема 5.4. Техника боковой подачи мяча.	Содержание: - Разметка игрового поля. - Обучение технике боковой подачи мяча. - Подготовительные и имитационные упражнения. - Овладение техникой перемещения, стоек. - Обучение приему мяча одной рукой без выхода вперед, с выходом вперед. - Двухсторонняя игра. - Упражнения с набивными мячами из различных исходных положений на развитие силы мышц.	2	2	ЛР1-ЛР 4 ОК 08 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-21
Тема 5.5. Передачи мяча в парах через сетку. Техника подачи мяча.	Содержание: - Подготовительные и специальные упражнения. - Обучение передач мяча через сетку. - Прием и передача мяча из различных И.П. - Варианты техники приема и передач мяча индивидуально у стены, в парах через сетку, в группах (в колонне) через сетку, после подач мяча. - Прием снизу через сетку (в парах) одной рукой, кулаком. - Эстафеты с мячом. - Двусторонняя игра.	2	2	ЛР1-ЛР 4 ОК 08 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-21
Тема 5.6. Взаимодействие игроков в парах.	Содержание: - Обучение взаимодействию игроков в парах: передача на различные расстояния и прием мяча. - Совершенствование технических приемов волейбола. - Групповые упражнения с подач через сетку, прием мяча после подачи. - Тактические упражнения для тренировки индивидуальных	2	2	ЛР1-ЛР 4 ОК 08 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-21

	действий игроков. - Двусторонняя игра с разбором ошибок. - Комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячи, обручи, скакалки).			
Тема 5.7. Передача и приемы мяча различными способами.	Содержание: - Комплекс общеразвивающих упражнений. - Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. - Прием и передачи мяча из различных И.П. - Прием и передача мяча в движении, в малых группах. - Выполнение контрольного норматива (верхние передачи о стену). - Двусторонняя игра с разбором ошибок.	2	2	ЛР1-ЛР 4 ОК 08 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-21
Тема 5.8 Элементарный нападающий удар. К./Н. 1.	Содержание: - Обучение элементарному нападающему удару. - Специальные упражнения волейболиста. - Бросковые упражнения для обучения техники нападающего удара. - Имитационные упражнения для обучения техники работы ног. - Нападающий удар в парах. - Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер). - Выполнение контрольного норматива (верхняя передача прием снизу у стены). - Двусторонняя игра.	2	2	ЛР1-ЛР 4 ОК 08 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-21
Тема 5.9 Техника нападающего удара. К.Н. 2.	Содержание: - Обучение технике нападающего удара. - Специальные имитационные упражнения. - Имитационные упражнения для обучения техники работы ног. - Удары по мячу с собственного набрасывания. - Удары по мячу, брошенному партнером (без сетки и через сетку). - К.Н. по технике игры. - Нападающий удар в парах. - Двусторонняя игра.	2	2	ЛР1-ЛР 4 ОК 08 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-21
Тема 5.10. Подготовительные, имитационные, прыжковые	Содержание: - Имитационные, прыжковые упражнения для нападающего удара. - Развитие силы. - Варианты нападающих ударов через сетку: имитация нижнего		\	ЛР1-ЛР 4 ОК 08 УУПД 1-24 УКД1-11

упражнения для нападающего удара. Развитие удара.	удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1.2.3 шага. - Удары в прыжке с места по мячу, брошенному партнером (без сетки и через сетку). - Удары по мячу с собственного набрасывания. - Атакующие удары по ходу.	2	2	УРД 1-13 ПР 1-21
Тема 5.11. Основные правила игры и судейства. Технические элементы в комбинации. Контрольные нормативы 3,4	Содержание: - Обучение технике нападающего удара с №3 на №4. - Основные правила игры и судейства. - Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. - Удары в прыжке с места по мячу, брошенному партнером (без сетки и через сетку). - Атакующие удары по ходу. - Выполнение КН 3, 4: (подача мяча). - Учебная игра.	2	2	ЛР1-ЛР 4 ОК 08 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-21
Раздел 6. Физическое совершенствование. Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Гимнастика.		10		
Тема 6.1. Виды гимнастики. Виды спортивной гимнастики. Общие развивающие упражнения.	Содержание: - Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой - Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. - Атлетическая и аэробная гимнастика как современные. оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой - Теоретические сведения о гимнастике. - Техника безопасности на занятиях гимнастикой. - Страховка и самостраховка. - Владение техникой передвижений: ходьба, бег, строевые упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. ОФП. - Подвижные игры и эстафеты с применением основных	2	2	ЛР1-ЛР 4 ОК 08 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-21

	двигательных навыков. - Развитие гибкости.			
Тема 6.2. Вольное упражнение.	Содержание: - Выполнение порядковых упражнений, построений. - Упражнения для развития подвижности в различных суставах в положении стоя и лежа. - Элементы художественной гимнастики. - Развитие координации движений. - Общеразвивающие упражнения на матах. - Развитие гибкости. - Обучение вольному упражнению с 17-21 счет.	2	2	ЛР1-ЛР 4 ОК 08 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-21
Тема 6.3. Тренировка элементов акробатики в целом.	Содержание: - Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. - Изучение элементов акробатического комплекса: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. - Развитие гибкости. - Обучение вольному упражнению с элементами художественной гимнастики и хореографии.	2	2	ЛР1-ЛР 4 ОК 08 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-21
Тема 6.4. Комплекс упражнений у гимнастической стенки.	Содержание: - Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. - Общеразвивающие упражнения на формирование осанки и развитие гибкости. - Изучение комплекса упражнений на гимнастической скамейке (на полу, по линии на полу, на скамейке).	2	2	ЛР1-ЛР 4 ОК 08 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-21
Тема 6.5. Подвижные игры и эстафеты. Контрольный норматив по вольному упражнению.	Содержание: - Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. - Комплекс упражнений у гимнастической стенки. - Упражнения на формирование осанки и развитие гибкости. - Тренировка в упражнении в равновесии. - Сдача контрольных нормативов по акробатическому упражнению с элементами: «ласточка», кувырок, перекаты, стойка на лопатках, мост, переворот в полушпагат.	2	2	ЛР1-ЛР 4 ОК 08 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-21
Раздел 7. Базовая физическая подготовка. Спортивная и физическая подготовка. Легкая атлетика.		8		

Тема 7.1. Общая физическая подготовка, бег на короткие дистанции	Содержание: Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощенных весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках.	2	2	ЛР1-ЛР 4 ОК 08 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-21
Тема 7.2. Лазанье и развитие выносливости	Содержание: Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое). Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме "до отказа".	2	2	ЛР1-ЛР 4 ОК 08 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-21
Тема 7.3. Развитие скоростных способностей и координации движений	Содержание: Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10-15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по	2		ЛР1-ЛР 4 ОК 08 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-21

	дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью "с ходу". Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации		2	
Тема 7.4. Развитие силовых способностей и подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»	Содержание: Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на	2	2	ЛР1-ЛР 4 ОК 08 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-21

	мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр			
Промежуточная аттестация -Дифференцированный зачет		2	3	
Всего:		78		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.12 Б ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

- спортивный зал;
- гимнастический и тренажерный зал;
- раздевалки с душевыми кабинами;

Спортивное оборудование:

баскетбольные, волейбольные мячи, щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, теннисные столы, сетки, ракетки и мячи для настольного тенниса; оборудование для занятий гимнастикой: шведская стенка, гимнастические коврики, маты, гимнастические скамейки, скакалки, секундомеры, рулетки, набивные мячи; оборудование для силовых упражнений: гантели, штанга с комплектом различных отягощений.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- электронные носители с записями комплексов упражнений, видеофильмы, ЭОР.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник. - 6-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2013. - 300 с.: ил. - (Среднее профессиональное образование).
2. Физическая культура: учебное пособие для студ. учреждений среднего проф. образования/ [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев]. - Изд. 12-е, стереотип. - М.: Академия, 2012. - 174 с. - (Среднее профессиональное образование).
3. Теория и методика гимнастики: учебник / Под ред. М.Л. Журавина, Е.Г. Сайкиной. - М.: Академия, 2012. - 492 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник / Под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2013. - 283 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учебник / Под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. - М.: Академия, 2013. - 288 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).
6. Теория и методика спортивных игр: учебник / Под ред. Ю.Д. Железняк. - 8-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 461 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).
7. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А. Теория и методика плавания: учебник / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Академия, 2014. - 319 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).
8. Лях, В.И. Физическая культура: 10-11 классы: базовый уровень: учебник/ В.И. Лях. - 12 – изд. стер. - Москва: Просвещение. 2024. – 271 с ил.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для
2. СПО / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5 8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984>
3. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для СПО/ А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст:

электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301>

4. Жури́н А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для СПО/ А. В. Жури́н. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>
5. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для СПО/ Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986>
6. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для СПО/ Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга <http://комитет.рф>
3. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт teoriya.ru / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>

3.3 Требования к педагогическим работникам

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки "Образование и педагогика" или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.

Дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

3.4 Особенности реализации программы для лиц с ОВЗ и инвалидностью.

Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация программы осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья на основе рекомендаций ПМПК и (или) индивидуальной программой реабилитации и абилитации.

3.5. Применение дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и элементов электронного обучения

Реализация программы может осуществляться с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО). Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн платформы, цифровые образовательные ресурсы, видеоконференции, вебинары, e-mail, электронные пособия и т.д.

Основными видами занятий с использованием ЭО и ДОТ являются:

- урок (off-line и on-line)
- лекция (off-line и on-line)
- практическое занятие (on-line)
- консультация индивидуальная или групповая (on-line)

Дистанционные технологии и электронное обучение может применяться для организации самостоятельной работы обучающихся, а также контроля и оценки результатов освоения программы.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Текущий контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета, дифференцированного зачета.

Результаты обучения	Показатели оценки	Методы оценки
ПР 1	характеризует физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;	Тестирование Дифференцированный зачет
ПР 2	ориентируется в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствуется ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;	Тестирование Дифференцированный зачет В процессе текущего контроля
ПР 3	положительно оценивает связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывает их целевое назначение и формы организации, возможность использует для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей	Тестирование Дифференцированный зачет
ПР 4	проектирует досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий В процессе текущего контроля Дифференцированный зачет
ПР 5	контролирует показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использует их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;	Тестирование Дифференцированный зачет Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 6	планирует системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирает содержание и контролирует направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий Зачет Дифференцированный зачет
ПР 7	выполняет упражнения корригирующей и профилактической направленности, использует их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;	Наблюдение при выполнении практических заданий Зачет Дифференцированный зачет
ПР 8	выполняет комплексы упражнений из современных систем оздоровительной	Наблюдение при выполнении

	физической культуры, использует их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;	практических заданий Зачет Дифференцированный зачет
ПР 9	выполняет упражнения общефизической подготовки, использует их в планировании кондиционной тренировки;	Наблюдение при выполнении практических заданий Зачет Дифференцированный зачет
ПР10	демонстрирует основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществляет судейство по одному из освоенных видов (волейбол, баскетбол);	Наблюдение при выполнении практических заданий Зачет Дифференцированный зачет
ПР 11	демонстрирует приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».	Наблюдение при выполнении практических заданий Зачет Дифференцированный зачет
ПР 12	характеризует адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывает её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 13	положительно оценивает роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 14	выявляет возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствуется правилами их предупреждения и оказания первой помощи	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 15	планирует оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 16	проводит самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планирует их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 17	выполняет упражнения корригирующей и профилактической направленности, использует их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;	Наблюдение при выполнении практических заданий Зачет Дифференцированный зачет

ПР 18	выполняет комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использует их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;	Наблюдение при выполнении практических заданий Зачет Дифференцированный зачет
ПР 19	демонстрирует технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполняет их во взаимодействии с партнёром;	Наблюдение при выполнении практических заданий Зачет Дифференцированный зачет
ПР 20	демонстрирует основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполняет их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);	Наблюдение при выполнении практических заданий Зачет Дифференцированный зачет
ПР 21	выполняет комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрирует ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»	Наблюдение при выполнении практических заданий Зачет Дифференцированный зачет
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;	В процессе текущего контроля

**Оценочные материалы
для промежуточной аттестации
по ОУП.12 Б Физическая культура**

1. Проверяемые результаты

Код результатов	Наименование результата	Оценочное средство Номер вопроса/билета
ПР 1	характеризует физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;	Тест, вопрос 1-25
ПР 2	ориентируется в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствуется ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;	Тест, вопрос 1-25
ПР 3	положительно оценивает связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывает их целевое назначение и формы организации, возможность использует для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей	Тест, вопрос 1-25
ПР 4	проектирует досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;	Тест, вопрос 1-25 В процессе текущего контроля
ПР 5	контролирует показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использует их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;	Тест, вопрос 1-25 В процессе текущего контроля
ПР 6	планирует системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирает содержание и контролирует направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».	Тест, вопрос 1-25 В процессе текущего контроля Сдача нормативов
ПР 7	выполняет упражнения корригирующей и профилактической направленности, использует их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;	Тест, вопрос 1-25 В процессе текущего контроля Сдача нормативов
ПР 8	выполняет комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использует их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;	В процессе текущего контроля Сдача нормативов
ПР 9	выполняет упражнения общефизической	В процессе текущего

	подготовки, использует их в планировании кондиционной тренировки;	контроля Сдача нормативов
ПР10	демонстрирует основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществляет судейство по одному из освоенных видов (волейбол, баскетбол);	В процессе текущего контроля Сдача нормативов
ПР 11	демонстрирует приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».	В процессе текущего контроля Сдача нормативов
ПР 12	характеризует адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывает её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;	В процессе текущего контроля Сдача нормативов
ПР 13	положительно оценивает роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;	В процессе текущего контроля Сдача нормативов
ПР 14	выявляет возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствуется правилами их предупреждения и оказания первой помощи	В процессе текущего контроля Сдача нормативов
ПР 15	планирует оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;	В процессе текущего контроля Сдача нормативов
ПР 16	проводит самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планирует их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.	В процессе текущего контроля Сдача нормативов
ПР 17	выполняет упражнения корригирующей и профилактической направленности, использует их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;	В процессе текущего контроля Сдача нормативов
ПР 18	выполняет комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использует их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;	В процессе текущего контроля Сдача нормативов
ПР 19	демонстрирует технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполняет их во взаимодействии с партнёром;	В процессе текущего контроля Сдача нормативов

ПР 20	демонстрирует основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполняет их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);	В процессе текущего контроля Сдача нормативов
ПР 21	выполняет комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрирует ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»	В процессе текущего контроля Сдача нормативов
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;	В процессе текущего контроля

2. Требования к условиям проведения

2.1. Для проведения промежуточной аттестации в форме зачета/дифференцированного зачёта необходимо:

спортивный зал;

гимнастический и тренажерный зал;

раздевалки с душевыми кабинами;

Спортивное оборудование:

баскетбольные, волейбольные мячи, щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, сетки, оборудование для занятий гимнастикой: шведская стенка, гимнастические коврики, маты, гимнастические скамейки, скакалки, секундомеры, рулетки, оборудование для силовых упражнений: гантели, штанга с комплектом различных отягощений.

Для тестирования:

1.Оборудование:

Бланки с тестовыми заданиями (Приложение 1)

2.Расходные материалы:

Лист бумаги (по количеству учащихся);

Ручка (по количеству учащихся);

3. Критерии оценивания и порядок выставления итоговой отметки

Для прохождения промежуточной аттестации в форме зачета и получения «зачтено»/достаточно выполнить задания и сдать контрольные нормативы на оценку «удовлетворительно».

Для прохождения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета и получения оценки (среднее арифметические оценки за сдачу нормативов и за тест) необходимо выполнить тест и сдать контрольные нормативы.

Критерии оценки выполнения тестового задания

Отметка	Условия
Тестовое задание	
5 (отлично)	100-95%, правильных ответов – 28-26 баллов
4 (хорошо)	94-85% правильных ответов – 25-23 баллов -
3 (удовлетворительно)	84-70% правильных ответов – 22-29 балла
2 (неудовлетворительно)	69% и менее правильных ответов - 18 и менее

Результаты промежуточной аттестации объявляются в день сдачи зачета/ дифференцированного зачёта.

**Задания(нормативы) и критерии оценивания промежуточной аттестации в
форме зачета и дифференцированного зачета
по ОУП.12 Б Физическая культура**

1 семестр форма промежуточной аттестации – зачет, результат «зачтено»/ «не зачтено»		
Спринтерский бег (60 м, в сек.)	Кроссовый бег	Кроссовый бег (без учета времени)
<i>Юноши</i> 9,0 – 5 (отлично) 9,5 – 4 (хорошо) 10,0 – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 10,0 - 5 (отлично) 10,5 - 4 (хорошо) 11,5 - 3 (удовлетворительно)	<i>Юноши</i> (1000 м, мин.) 3,45 – 5 (отлично) 4,1 – 4 (хорошо) 5,0 – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> (500 м, мин) 1,5 - 5 (отлично) 2,1 - 4 (хорошо) 2,25 - 3 (удовлетворительно)	<i>Девушки</i> -1500 м <i>Юноши</i> – 2000 м
Прыжки в длину с места (в см)	Пресс	Прыжки со скакалкой за 1 минуту на 2х ногах
<i>Юноши</i> 200 см – 5 (отлично) 190 см – 4 (хорошо) 180см–3(удовлетворительно) <i>Девушки</i> 180 см - 5 (отлично) 165 см - 4 (хорошо) 150см-3 (удовлетворительно) Прыжки в длину с разбега (в см) <i>Юноши</i> 420см – 5 (отлично) 400 см – 4 (хорошо) 380см–3(удовлетворительно) <i>Девушки</i> 350 см - 5 (отлично) 330 см - 4 (хорошо) 310см-3 (удовлетворительно)	<i>Юноши</i> 50 раз – 5 (отлично) 45 раз – 4 (хорошо) 35 раз – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 40 раз - 5 (отлично) 30 раз - 4 (хорошо) 25 раз - 3 (удовлетворительно)	<i>Юноши</i> 130 раз – 5 (отлично) 120 раз – 4 (хорошо) 115 раз – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 105 раз - 5 (отлично) 100 раз - 4 (хорошо) 95 раз - 3 (удовлетворительно)
1-минутный тест: за 30 сек пресс+ за 30 сек +	Отжимание лесенкой	«Пистолет»-приседание на 1й ноге без поддержки
<i>Юноши</i> (+отжимание) 55 раз – 5 (отлично) 50 раз – 4 (хорошо) 45 раз – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> (+приседание) 40 раз - 5 (отлично) 35 раз - 4 (хорошо) 30 раз - 3 (удовлетворительно)	<i>Юноши</i> (от пола) 5 раз – 5 (отлично) 4 раза – 4 (хорошо) 3 раза – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> (от скамьи) 4 раза - 5 (отлично) 3 раза - 4 (хорошо) 2 раза - 3 (удовлетворительно)	<i>Юноши</i> 6 раз – 5 (отлично) 5 раз – 4 (хорошо) 4 раза – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 5 раз - 5 (отлично) 4 раза - 4 (хорошо) 3 раза- 3 (удовлетворительно)
Баскетбол		
Бросок после ведения и 2	Передача в дальность от	Штрафные броски из 10ти

прыжковых шагов в движении по кругу/оцениваются ведение, шаги, попадание в кольцо/ из 6ти попыток	штрафной до штрафной линии. Оцениваются ловля и передача «крюком» из 5ти попыток	попыток попасть
<i>Юноши</i> 4 раза – 5 (отлично) 3 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 3 раза - 5 (отлично) 2 раза - 4 (хорошо) 1 раз- 3 (удовлетворительно)	<i>Юноши/девушки</i> 4 раза – 5 (отлично) 3 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно)	<i>Юноши</i> 4 раза – 5 (отлично) 3 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 3 раза - 5 (отлично) 2 раза - 4 (хорошо) 1 раз- 3 (удовлетворительно)
	Броски в прыжке из-под кольца от головы – добивание после броска со штрафной линии из 6ти попыток <i>Юноши</i> 4 раза – 5 (отлично) 3 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 3 раза - 5 (отлично) 2 раза - 4 (хорошо) 1 раз- 3 (удовлетворительно)	
2 семестр форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет, результат - оценка		
Волейбол		
Передачи в 3х через сетку с №6 на №3 на №2 (из 5ти попыток)	Нападающий удар в парах из 5ти попыток через сетку	Подача мяча из 8ми попыток
<i>Юноши</i> 4 раза – 5 (отлично) 3 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 3 раза - 5 (отлично) 2 раза - 4 (хорошо) 1 раз- 3 (удовлетворительно)	3 раза 2 раза 1 раз пас оценивается	<i>Юноши</i> 6 раз – 5 (отлично) 4 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 5 раз - 5 (отлично) 2 раза - 4 (хорошо) 1 раз- 3 (удовлетворительно)
Прием подачи из 8ми попыток	Вольные упражнения	
<i>Юноши</i> 6 раз – 5 (отлично) 4 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 5 раз - 5 (отлично) 2 раза - 4 (хорошо) 1 раз- 3 (удовлетворительно)	1. Шаг левой ногой вперед. Руки вперед, ладони вниз 2. Правую ногу вперед на носок, руки в стороны, ладонями кверху, наклон вправо, руки в линию 3. С шагом правой ноги назад, левая впереди на носке, движением книзу руки вперед ладонь книзу 4. Приставляя левую ногу, руки вверх	1. Левую ногу согнуть вперед, левую руку в сторону, правую ногу вперед к ноге. 2. Исходное положение 3. Правую ногу согнуть вперед, правую руку в сторону, левую руку вперед к ноге. 4. Исходное положение
Гимнастическая скамейка	Вольные упражнения	
5 (отлично) – 10, 5 баллов	балл	1.Движением наружу руки скрестно пред телом, 1-2. Приставляя левую ногу к правой стойка на коленях,

4 (хорошо) – 7 баллов 3 (удовлетворительно) – 3 балла		пружинный полуприсед. Туловище слегка наклонено вперед, голова опущена. 2. Встать выпрямляясь, движением книзу руки вверх. 3-4. Полуприсед на правой, левую руку вперед на носок, наклон вперед, руки к левому носку.	движением книзу – руки в стороны. 3-4. сесть на пятки. Руки на пояс-наклон вниз.
Исходное положение – основная стойка.	0,5		
1. 4 шага с носка левой ноги, руки в стороны	0,5		
2. Равновесие на правой, левая согнута колено к груди вперед, руки вверх	0,5		
3. Опуская ногу упор присев	1,5		
4. Отставление левой ноги назад – полушпагат на правом колене, руки вперед, упор на руки, прыжком	1,5		
5. опустить руки, упор присев, встать, руки вверх на носках, равновесие	1,5		
6. Дойти на носках до конца скамейки. Руки в стороны, полуприсед, поворот кругом, встать на сзади стоящей ноге	1,0		
7. 4 шага с носка-ласточка на левой, руки в стороны	1,0		
8. С носка до конца скамейки, руки в стороны. Остановка правой сзади на носке	1,0		
9. Соскок вправо- махом правой в полуприсед	1,0		
Акробатическая связка		Вольные упражнения	
1. Основная стойка 2. Равновесие боковое на левой ноге, руки вверх, левая нога максимально вправо вверх 3. Старт пловца и длинный кувырок вперед в упор, присев 4. Перекат назад в стойку на лопатках, опустить ноги, лечь, руки вверх 5. Одновременно согнуть руки, ноги для моста, мост держать поворотом в упор присев 6. Кувырок назад через левое плечо 7. Стойка на левом колене, правая назад – полушпагат 8. толчком ног в упор присев. Встать. Основная стойка		1. Выпрямляясь, стойка на коленях. 2-3. Наклон назад, руки в стороны – прогнуться. 4. Сесть на пятки прямо, руки в сторону.	1. Стойка на правом колене выставлением левой ноги вперед-руки в стороны. 2-3. Встать на левую ногу, правая сзади на носке, руки в стороны-равновесие. 4. Исходное положение, основная стойка.
Кроссовый бег		Эстафетный бег	
<i>Юноши (2000 м, мин.)</i>		<i>Юноши (200 м, в сек.)</i>	

10,0 - 5 (отлично)	27,5 - 5 (отлично)	
11,0 - 4 (хорошо)	29,5 - 4 (хорошо)	
12,0 - 3 (удовлетворительно)	32,0 - 3 (удовлетворительно)	
<i>Девушки (1000 м, мин.)</i>	<i>Девушки (200 м, в сек.)</i>	
6,0 - 5 (отлично)	36,0 - 5 (отлично)	
7,0 - 4 (хорошо)	37,0 - 4 (хорошо)	
8,0 - 3 (удовлетворительно)	40,0 - 3 (удовлетворительно)	

**Типовое тестовое задание для промежуточной аттестации
в форме дифференцированного зачета
по ОУП.12 Б Физическая культура**

Инструкция к выполнению тестового задания:

- Время на выполнение теста-**15 минут**;
- Тест содержит задания с выбором одного правильного ответа
- Работа выполняется письменно в отдельном подписанном листе.

Критерии оценки:

- 5 (отлично) 100-95%, правильных ответов – 30-28
- 4 (хорошо) 94-85% правильных ответов – 27-25
- 3 (удовлетворительно) 84-70% правильных ответов – 24-21
- 2 (неудовлетворительно) 69% и менее правильных ответов – 20 и менее

1. Какая организация возглавляет международное олимпийское движение?
 - а) ФИФА
 - б) МОК
 - в) ЮНЕСКО
 - г) ВОЗ
2. В каком году состоялись первые Олимпийские игры современности?
 - а) 1896 г.
 - б) 1900 г.
 - в) 1912 г.
 - г) 1924 г.
3. Кто стал первым российским олимпийским чемпионом?
 - а) Николай Панин-Коломенкин
 - б) Иван Поддубный
 - в) Александр Попов
 - г) Лариса Латынина
4. Какая дистанция считается классическим марафонским бегом?
 - а) 10 км
 - б) 21 км 97,5 м
 - в) 42 км 195 м
 - г) 50 км
5. Какое физическое качество проверяется с помощью теста «челночный бег 3х10 метров»?
 - а) Выносливость
 - б) Ловкость (координация)
 - в) Сила
 - г) Гибкость
6. Из каких фаз состоит прыжок в длину с разбега?
 - а) Разбег, толчок, полет, приземление
 - б) Старт, бег по дистанции, финиш
 - в) Замах, бросок, фиксация
 - г) Подход, зависание, группировка
7. Как называется положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки опоры?
 - а) Упор
 - б) Сед
 - в) Вис
 - г) Стойка
8. Что такое «активная гибкость»?
 - а) Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет внешних сил

- б) Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных мышечных усилий
 - в) Способность долго удерживать статическую позу
 - г) Скорость растяжения мышц во время бега
9. Какая максимальная продолжительность перерыва между партиями в волейболе?
- а) 1 минута
 - б) 3 минуты
 - в) 5 минут
 - г) 10 минут
10. Какое техническое действие в баскетболе запрещено правилами?
- а) Ведение мяча одной рукой
 - б) Поворот на одной ноге с мячом в руках
 - в) Двойное ведение
 - г) Передача мяча от пола
11. Сколько игроков одной команды одновременно находится на поле в футболе?
- а) 9
 - б) 10
 - в) 11
 - г) 12
12. Что понимается под физическим развитием человека?
- а) Уровень владения двигательными навыками
 - б) Процесс изменения морфофункциональных свойств организма в течение жизни
 - в) Количество тренировок в неделю
 - г) Показатели силы и выносливости
13. Какова главная цель утренней гигиенической гимнастики?
- а) Развитие максимальной силы
 - б) Быстрый перевод организма от состояния сна к бодрствованию
 - в) Обучение сложным техническим элементам
 - г) Снижение массы тела
14. Какая частота пульса в покое считается нормальной для здорового нетренированного подростка?
- а) 40–50 уд/мин
 - б) 60–80 уд/мин
 - в) 90–110 уд/мин
 - г) 120–140 уд/мин
15. Каковы первые признаки сильного утомления во время тренировки?
- а) Повышение концентрации внимания
 - б) Нарушение координации движений, сильное покраснение кожи, одышка
 - в) Снижение потоотделения
 - г) Замедление пульса
16. Что необходимо сделать в первую очередь при подозрении на закрытый перелом конечности?
- а) Попытаться вправить кость самостоятельно
 - б) Промыть место повреждения водой
 - в) Обеспечить неподвижность (иммобилизацию) поврежденной конечности шиной
 - г) Сделать согревающий компресс
17. Какое физическое упражнение наиболее эффективно для развития силовой выносливости мышц брюшного пресса?
- а) Подтягивание на перекладине
 - б) Прыжки со скакалкой
 - в) Поднимание туловища из положения лежа на спине
 - г) Наклоны вперед со штангой

18. Назовите девиз Олимпийских игр.
- а) «Главное — не победа, а участие»
 - б) «Быстрее, выше, сильнее — вместе»
 - в) «Спорт во имя мира»
 - г) «В здоровом теле — здоровый дух»
19. В какой спортивной игре используется мяч весом около 400–450 граммов и окружностью 68–70 см?
- а) Волейбол
 - б) Баскетбол
 - в) Футбол
 - г) Гандбол
20. С какого действия начинается любая игра в волейболе?
- а) С нападающего удара
 - б) С подачи мяча
 - в) С блокирования
 - г) С жеребьевки капитанов
21. Как называется способность человека противостоять утомлению при длительном выполнении работы?
- а) Сила
 - б) Быстрота
 - в) Выносливость
 - г) Ловкость
22. Что такое гиподинамия?
- а) Избыток двигательной активности
 - б) Недостаток двигательной активности
 - в) Хроническое заболевание суставов
 - г) Метод тренировки выносливости
23. Какой витамин синтезируется в организме человека под воздействием солнечных лучей?
- а) Витамин А
 - б) Витамин С
 - в) Витамин D
 - г) Витамин B12
24. Что относится к субъективным показателям самоконтроля спортсмена?
- а) Частота сердечных сокращений (ЧСС)
 - б) Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)
 - в) Настроение и самочувствие
 - г) Артериальное давление
25. Какое расстояние составляет длина стандартной дорожки на легкоатлетическом стадионе?
- а) 200 метров
 - б) 300 метров
 - в) 400 метров
 - г) 500 метров
26. Какая страна считается родиной современного футбола?
- а) Бразилия
 - б) Англия
 - в) Италия
 - г) Греция