

Приложение ППСЗ по специальности 44.02.04 Специальное дошкольное образование 2022-2023  
уч.г.:  
Рабочая программа учебной дисциплины ОУП 03. Физическая культура

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**Рабочая программа учебного предмета**

# **ОУП 03. Физическая культура**

**для специальности**

**44.02.04 Специальное дошкольное образование**

г. Алексеевка  
2022

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413, и примерной основной образовательной программы среднего общего образования», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 № 2/16-з), с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.04 Специальное дошкольное образование с учетом получаемой специальности среднего профессионального образования, а также Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной Распоряжением Минпросвещения России от 30.04.2021 № Р-98.

Разработчик:

Голубова Н.И., преподаватель ОГАОУ «Алексеевский колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

|  | стр. |
|--|------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>              | 4    |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>                 | 9    |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>   | 22   |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b> | 26   |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **ОУП. 03 Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.04 Специальное дошкольное образование.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:**

Предмет является базовым и входит в цикл общеобразовательной подготовки

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

**Целью реализации рабочей программы является освоение содержания предмета ОУП 03.Физическая культура и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными ФГОС СОО.**

**Главными задачами реализации программы являются:**

- 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 спортивно-оздоровительной 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.

**Планируемые метапредметные результаты освоения рабочей программы представлены тремя группами универсальных учебных действий:**

## **1. Регулятивные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

**MP 1** - самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

**MP 2** - оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

**MP 3** - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

**MP 4** - оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

**MP5** - выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

**MP 6** - организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

**MP7-** сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

## **2. Познавательные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

**MP 8** - искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

**MP 9** - критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

**MP 10** - использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

**MP 11** - находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

**MP 12** - выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

**MP 13** - выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

**MP 14** - менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

## **3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

**MP 15** - осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее

пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

**MP16** - при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

**MP17** - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

**MP18** - развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

**MP19** - распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **Планируемые предметные результаты освоения рабочей программы:**

**В результате освоения учебного предмета выпускник на базовом уровне научится:**

**ПР61** - определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

**ПР62** - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

**ПР63**- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

**ПР64** - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

**ПР65** - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

**ПР66** - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

**ПР67** - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

**ПР68** - выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

**ПР69** - практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

**ПР610** - практически использовать приемы защиты и самообороны;

**ПР611** - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

**ПР612** - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

**ПР613**- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

**ПРб 14** - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

**ПРб 15** - самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

**ПРб16** - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

**ПРб17** - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

**ПРб18** - выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

**ПРб19** - выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

**ПРб 20**- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

**ПРб 21**- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

#### **1.4. Планируемые личностные результаты освоения рабочей программы**

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

### **1.5 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 175 часов, в том числе:  
аудиторной учебной работы обучающегося – 117 часов, из них в форме практической подготовки – 34 часа; в том числе практических занятий - 117 часов, самостоятельной учебной работы обучающегося – 50 часов; консультаций - 8 часов.



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>   | <b>Объем часов</b> |
|---|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                | 175                |
| <b>Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия (всего))</b>     | 117                |
| <b>Из них в форме практической подготовки</b>                               | 34                 |
| в том числе:  |                    |
| практические занятия  | 117                |
| теоретические занятия   | -                  |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                          | 50                 |
| в том числе   |                    |
| работа над рефератами, докладами, сообщениями                               | 4                  |
| развитие физических качеств   | 8                  |
| общеразвивающие упражнения  | 8                  |
| кроссовая подготовка  | 8                  |
| ходьба на лыжах   | 4                  |
| ритмическая гимнастика  | 8                  |
| дыхательная гимнастика  | 2                  |
| отработка техники движений  | 8                  |
| <b>Консультации</b>   | 8                  |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета</b> |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.03 Физическая культура

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, в том числе в форме практической подготовки, самостоятельная учебная работа обучающихся  | Объем часов                                    | Коды и личностных (ЛР), метапредметных (МР), предметных результатов (ПРБ), формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|--|--|
| 1   | 2   | 3  | 4  |
| <b>Раздел 1. Практический</b>   |   | <b>117</b>                                     |  |
| <p><b>Учебно-методические занятия</b><br/> Тема 1. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции</p> <p>Тема 2. Физические упражнения</p> | <p><b>1</b> <b>Содержание учебного материала</b>, в том числе в форме практической подготовки<br/> Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции<br/> <b>Практическая занятие</b><br/> 1.Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции<br/> <b>Самостоятельная работа</b><br/> Работа над рефератами, сообщениями и докладами</p> | <p><b>8</b><br/><b>2/2</b></p> <p><b>1</b></p> | <p>МР1<br/> МР9<br/> МР13<br/> ПРБ2<br/> ПРБ6<br/> ЛР 9</p>  |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <p>для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p>Тема 3. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов</p> <p>Тема 4. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> | <p>2 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b><br/>Работа над рефератами, сообщениями и докладами</p> <p>3.Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов</p> <p><b>Самостоятельная работа</b><br/>Работа над рефератами, сообщениями и докладами</p> <p>4.Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b><br/>Работа над рефератами, сообщениями и докладами</p> | <p>2/2</p> <p>1</p> <p>2/2</p> <p>1</p> <p>2/2</p> <p>1</p> | <p>MP6<br/>MP12<br/>ПР61<br/>ПР62<br/>ПР63<br/>ПР66<br/>ПР615<br/>ПР617<br/>ЛР9</p> <p>MP6<br/>MP12<br/>ПР61<br/>ПР62<br/>ПР63<br/>ПР66<br/>ПР615<br/>ПР617<br/>ЛР9</p> |
| <p>Учебно-тренировочные занятия</p> <p>Раздел 1. Легкая атлетика</p> <p>Тема 1.1. Бег</p>   | <p>1 <b>Содержание учебного материала</b>, в том числе в форме практической подготовки</p> <p><i>Бег</i> на короткие дистанции (100 м), техника бега: высокий старт, низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорениями с хода, с высокого и низкого старта. Переменный бег, повторный бег.</p>  | <p>109</p> <p>51</p>  | <p>MP1<br/>MP3<br/>MP12<br/>MP14<br/>ПР61<br/>ПР62<br/>ПР5<br/>ПР67<br/>ЛР 5<br/>ЛР 2</p>   |

|                                |   |  |                            |
|--------------------------------|---|--|----------------------------|
|                                |   |  | ЛР 9                       |
|                                |   | <b>Лабораторная работа</b>   | *                          |
|                                |   | <b>Практическая работа</b><br>Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.<br>Специальные упражнения бегуна.  | 10/4                       |
|                                |   | <b>Контрольная работа</b><br>Бег 25 м<br>Бег 100 м,<br>Бег 500м (Д), 1000 м (Ю)<br>Низкий и высокий старт  |                            |
|                                |   | <b>Самостоятельная работа</b><br>Общеразвивающие упражнения без предметов<br>Общеразвивающие упражнения с предметами<br>Кросс 800 м<br>Отработка техники бега<br><b>Консультация</b>   | 4<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1 |
| Тема 1.2. Кроссовая подготовка | 1 | <b>Содержание учебного материал</b> , в том числе в форме практической подготовки<br><i>Кросс</i> (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон; бег по пересеченной местности. |                            |
|                                |   | <b>Лабораторная работа</b>   | *                          |
|                                |   | <b>Практическая работа</b><br>Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон.  | 15/4                       |
|                                |   | <b>Контрольная работа</b><br>Бег 2000 м (Д), 3000 м (Ю).   |                            |
|                                |   | <b>Самостоятельная работа</b>  | 7                          |

|   |  |   |                                      |   |
|---|--|---|--------------------------------------|---|
|   |  | Кросс 1000 м, 1500 м<br>Кросс 1200 м, 2000 м<br>Кросс 1600 м, 2000 м<br>Кросс 1600 м, 2400 м<br>Кросс 2000 м, 3000 м<br>Общеразвивающие упражнения<br>Развитие физических качеств<br><b>Консультация</b>  | 1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1 |   |
| Тема 1.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»                        | <b>1</b>   | <b>Содержание учебного материала</b> , в том числе в форме практической подготовки<br><i>Прыжок в высоту с разбега.</i> Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Подготовительные упражнения к прыжку способом «ножницы».                        |                                      | MP7<br>MP13<br>ПР62<br>ПР65<br>ЛР 2<br>ЛР 9         |
|   |  | <b>Лабораторная работа</b>  | *                                    |   |
|   |  | <b>Практическая работа</b><br>Совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы». Специальные упражнения прыгуна в высоту.  | <b>8/0</b>                           |   |
|   |  | <b>Контрольная работа</b><br>Прыжок в высоту способом «ножницы» на результат.   |                                      |   |
|   | <b>Самостоятельная работа</b><br>Развитие физических качеств<br>Общеразвивающие упражнения без предметов<br>Общеразвивающие упражнения у забора<br><b>Консультация</b> | <b>3</b><br>1<br>1<br>1<br>1  |                                      |   |
| Тема 1.4. Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги» | <b>1</b>   | <b>Содержание учебного материала</b> , в том числе в форме практической подготовки<br><i>Прыжок в длину с места и с разбега</i> Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места и с разбега<br>Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги» |                                      | MP7<br>MP13<br>ПР62<br>ПР65<br>ЛР 7<br>ЛР 2<br>ЛР 9 |

|                           |   |  |                                   |   |
|---------------------------|---|--|-----------------------------------|---|
|                           |   | <b>Лабораторная работа</b>   | *                                 |   |
|                           |   | <b>Практическая работа</b><br>Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места и с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега   | <b>8/1</b>                        |   |
|                           |   | <b>Контрольная работа</b><br>Прыжок в длину с места и разбега способом «согнув ноги» на результат  |                                   |   |
|                           |   | <b>Самостоятельная работа</b><br>Развитие физического качества сила<br>Ритмическая гимнастика для рук и плечевого пояса<br>Ритмическая гимнастика для туловища<br>Общеразвивающие упражнения   | <b>4</b><br>1<br>1<br>1<br>1      |   |
|                           |   | <b>Консультация</b>  | 1                                 |   |
| Тема 1.5. Метание гранаты | 1 | <b>Содержание учебного материала</b> , в том числе в форме практической подготовки<br><i>Метание гранаты.</i> Техника метания: держание гранаты, скачок, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега. |                                   | MP15<br>ПР65<br>ПР67<br>ПР68<br>ПР611<br>ЛР 1<br>ЛР 2<br>ЛР 9 |
|                           |   | <b>Лабораторная работа</b>   | *                                 |   |
|                           |   | <b>Практическая работа</b><br>Совершенствование техники метания. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.   | <b>10/0</b>                       |   |
|                           |   | <b>Контрольная работа</b><br>Метание гранаты на результат  |                                   |   |
|                           |   | <b>Самостоятельная работа</b><br>Развитие физического качества быстроты<br>Развитие физического качества выносливость<br>Общеразвивающие упражнения<br>Кросс в сочетании с ходьбой до 3 км<br>Кросс 2000 м. 3000 м   | <b>5</b><br>1<br>1<br>1<br>1<br>1 |   |

|  |   |  |            |   |
|--|---|--|------------|---|
| Раздел 2. Гимнастика.<br><br>Тема 2.1. Строевые упражнения | <b>1</b>  | <b>Содержание учебного материала</b> , в том числе в форме практической подготовки<br><i>Строевые упражнения</i> : повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, перестроений на месте и в движении; построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два (подвижные строи); перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения. Перемена направления движения захождения плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью. | <b>16</b>  | MP16<br>ПР67<br>ПР611<br>ПР16<br>ЛР 1<br>ЛР 2<br>ЛР 9                             |
|  | <b>Лабораторная работа</b>  |  | *          |   |
|  | <b>Практическая работа</b><br>Повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, перестроений на месте и в движении; поворотов на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения. |  | <b>1/0</b> |   |
|  | <b>Контрольная работа</b><br>Строевые упражнения<br>Перестроения  |  |            |   |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>   |  | *          |   |
| Тема 2.2.Общеразвивающие упражнения                        | <b>1</b>  | <b>Содержание учебного материала</b> , в том числе в форме практической подготовки<br>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной , производственной гимнастики   |            | MP1<br>MP5<br>MP11<br>MP19<br>ПР63<br>ПР5<br>ПР66<br>ПР67<br>ЛР 2<br>ЛР 7<br>ЛР 9 |

|                                     |   |                    |   |
|-------------------------------------|---|--------------------|---|
|                                     | <b>Лабораторная работа</b>  |                    |   |
|                                     | <b>Практическая работа</b><br>Выполнение ОРУ индивидуально, в парах, группах с использованием предметов (большие мячи, гимнастические палки, скакалки, скамейки).   | <b>3/3</b>         |   |
|                                     | <b>Контрольная работа</b><br>Проведение с группой ОРУ   |                    |   |
|                                     | <b>Самостоятельная работа</b><br>Ритмическая гимнастика<br>Дыхательная гимнастика   | <b>2</b><br>1<br>1 |   |
| Тема 2.3. Акробатические упражнения | <b>1</b> <b>Содержание учебного материала</b> , в том числе в форме практической подготовки<br><i>Акробатические упражнения.</i> Перекаты: вперед, назад, в стороны. Кувырки: вперед, назад в группировке из различных исходных положений. Стойки: на лопатках, на голове. Равновесие: на одной ноге, боковое. Мост: из положения лежа на спине, поворот влево или вправо в упор на колено, полушпагат. |                    | MP2<br>MP6<br>MP12<br>ПНР67<br>ПР68<br>ПР614<br>ПР616<br>ПРБ18<br>ПР621<br>ЛР 2<br>ЛР 7<br>ЛР 9 |
|                                     | <b>Лабораторная работа</b>  | *                  |   |
|                                     | <b>Практическая работа</b><br>Совершенствование перекатов, кувырков, стоек на лопатках, голове. Совершенствование равновесий: на одной ноге, боковое. Совершенствование моста: из положения лежа на спине, поворот влево или вправо в упор на колено, полушпагат.   | <b>4/0</b>         |   |
|                                     | <b>Контрольная работа</b><br>Выполнение зачетных акробатических комбинаций  |                    |   |
|                                     | <b>Самостоятельная работа</b><br><b>Консультация</b>  | 1                  |   |



|   |   |  |                  |  |
|---|---|--|------------------|--|
| Тема 2.4. Атлетическая и ритмическая гимнастика | 1   | <b>Содержание учебного материала</b> , в том числе в форме практической подготовки<br><b>Техника коррекции фигуры</b><br>Выполнение упражнений для развития различных групп мышц<br>Круговая тренировка на 5 - 6 станций |                  | MP6<br>MP7<br>MP13<br>MP15<br>MP16<br>ПР63<br>ПР65<br>ПР66<br>ПР67<br>ЛР 2<br>ЛР 7<br>ЛР 9 |
|   | <b>Лабораторная работа</b>  |  |                  |  |
|   | <b>Практическая работа</b><br>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.<br>Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений |  | 6/6              |  |
|   | <b>Контрольная работа</b><br>Выполнение зачетной композиции ритмической гимнастик из 26 -30 упражнений  |  |                  |  |
|   | <b>Самостоятельная работа</b><br>Ритмическая гимнастика<br>Развитие физических качеств<br>Ритмическая гимнастика  |  | 3<br>1<br>1<br>1 |  |
| Тема 2.6. Дыхательная гимнастика                | 1   | <b>Содержание учебного материала</b> , в том числе в форме практической подготовки<br><i>Дыхательная гимнастика</i> по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса.                      |                  | MP8<br>MP16<br>ПР61<br>ПР63<br>ПР66<br>ЛР 2<br>ЛР 9  |
|   | <b>Лабораторная работа</b>  |  | *                |  |
|   | <b>Практическая работа</b><br>Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой.   |  | 2/2              |  |

|   |          |   |                         |  |
|---|----------|---|-------------------------|--|
|   |          | <b>Контрольная работа</b><br>Проведение дыхательной гимнастики с группой  |                         |  |
|   |          | <b>Самостоятельная работа</b><br>Выполнение дыхательной гимнастики  | <b>1</b><br>1           |  |
| Раздел 3. Лыжная подготовка             | <b>1</b> | <b>Содержание учебного материала</b> , в том числе в форме практической подготовки<br><i>Совершенствование техники передвижения.</i> Повторение строевых приемов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступание, махом, прыжком. Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы. Переход от одновременных ходов к переменным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.<br>Подводящие и подготовительные упражнения. Передвижение: скользящим шагом поочередно на каждой лыже, без палок под небольшой уклон, скользящим шагом без палок, скользящим шагом держа палки за середину. | <b>16</b>               | MP2<br>MP3<br>MP11<br>MP18<br>PR613<br>PR614<br>PR615<br>PR619<br>LP 2<br>LP 7<br>LP 9 |
| Тема 3.1. Техника передвижений на лыжах |          | <b>Лабораторная работа</b>  | *                       |  |
|   |          | <b>Практическая работа</b><br>Повторение строевых приемов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступанием вокруг носков и пяток, махом, прыжком. Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование перехода от одновременных ходов к переменным и обратно.   | <b>10/2</b>             |  |
|   |          | <b>Контрольная работа</b><br>Техника выполнения лыжных ходов<br>Контрольное прохождение дистанции 3 км девушки и 5 км юноши   |                         |  |
|   |          | <b>Самостоятельная работа</b><br>Прогулка на лыжах<br>Ходьба на лыжах 3 км и 4 км<br>Ходьба на лыжах 3 км 5 км  | <b>5</b><br>1<br>1<br>1 |  |

|                                      |   |   |             |  |
|--------------------------------------|---|---|-------------|--|
|                                      |   | Отработка техники ходов<br><b>Консультация</b>  | 1<br>1      |  |
| Тема 3.2. Способы подъемов и спусков | 1 | <b>Содержание учебного материала</b> , в том числе в форме практической подготовки<br><i>Совершенствование техники подъемов:</i> скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».<br><i>Совершенствование техники спусков.</i> Стойки: основная, высокая, низкая, широкая. Ознакомление со способом преодоления неровностей |             | MP1<br>MP3<br>MP13<br>MP19<br>ПР68<br>ПР613<br>ПР614<br>ПР615<br>ПР617<br>ЛР 2<br>ЛР 9 |
|                                      |   | <b>Лабораторная работа</b>  | *           |  |
|                                      |   | <b>Практическая работа</b><br>Совершенствование техники способов подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».<br>Совершенствование техники спусков в основной, высокой, низкой, широкой стойках. Ознакомление со способом преодоления неровностей.  | 4/2         |  |
|                                      |   | <b>Контрольная работа</b><br>Техника выполнения способов подъемов и спусков   |             |  |
|                                      |   | <b>Самостоятельная работа</b><br>Отработка техники спусков и подъемов<br>Развитие физических качеств  | 2<br>1<br>1 |  |
| Тема 3.3. Способы торможения         | 1 | <b>Содержание учебного материала</b> , в том числе в форме практической подготовки<br>Техника торможения: «плугом», «упором», боковым со-скальзыванием, упором на одну или две палки.   |             | MP13<br>MP14<br>ПР615<br>ПР616<br>ПР618<br>ПР619<br>ПР621<br>ЛР 2<br>ЛР 9              |
|                                      |   | <b>Лабораторная работа</b>  |             |  |
|                                      |   | <b>Практическая работа</b>  |             |  |

|   |          |   |            |  |
|---|----------|---|------------|--|
|   |          | Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.  | <b>1/0</b> |  |
|   |          | <b>Самостоятельная работа</b>   |            |  |
| Тема 3.4. Способы поворотов в движении                    | <b>1</b> | <b>Содержание учебного материала</b> , в том числе в форме практической подготовки<br><i>Техника поворотов в движении:</i> «переступанием», Преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.       |            | MP13<br>MP14<br>PR615<br>PR616<br>PR618<br>PR619<br>PR621<br>ЛР 2<br>ЛР 9                    |
|   |          | <b>Лабораторная работа</b>  | *          |  |
|   |          | <b>Практическая работа</b><br><i>Совершенствование техники поворотов:</i> «переступанием». Изучение и совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.                           | <b>1/0</b> |  |
|   |          | <b>Контрольная работа</b><br>Поворот переступанием  |            |  |
|   |          | <b>Самостоятельная работа</b>   | *          |  |
| Раздел 4. Волейбол<br>Тема 4.1 Техника игры.<br>Нападение | <b>1</b> | <b>Содержание учебного материала</b> , в том числе в форме практической подготовки<br><i>Техника игры. Нападение:</i> стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары. | <b>26</b>  | PR62<br>PR64<br>PR65<br>PR68<br>PR610<br>MP5<br>MP15<br>MP16<br>MP19<br>ЛР 2<br>ЛР 7<br>ЛР 9 |
|   |          | <b>Лабораторная работа</b>  | *          |  |

|                                |   |                                   |  |
|--------------------------------|---|-----------------------------------|--|
|                                | <b>Практическая работа</b><br>Совершенствование техники игры в нападении: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи.   | <b>10/2</b>                       |  |
|                                | <b>Контрольная работа</b><br>Передачи мяча над собой.<br>Подача мяча по зонам<br>Техника выполнения нападающего удара   |                                   |  |
|                                | <b>Самостоятельная работа</b><br>Отработка технических приемов игры: верхняя передача мяча над собой<br>Отработка нижней передачи над собой<br>Ритмическая гимнастика для рук и плечевого пояса<br>Ритмическая гимнастика для туловища<br>Ритмическая гимнастика для ног и прыжки | <b>5</b><br>1<br>1<br>1<br>1<br>1 |  |
| Тема 4.2 Техника игры. Защита. | <b>1</b> <b>Содержание учебного материала</b> , в том числе в форме практической подготовки<br><i>Защита</i> : стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча   |                                   | ПР62<br>ПР64<br>ПР65<br>ПР68<br>ПР610<br>МР5<br>МР15<br>МР16<br>МР19<br>ЛР 2<br>ЛР 7<br>ЛР 9 |
|                                | <b>Лабораторная работа</b>  | *                                 |  |
|                                | <b>Практическая работа</b><br>Совершенствовать стойки и перемещения; технику владения мячом: прием мяча   | <b>8/0</b>                        |  |
|                                | <b>Контрольная работа</b><br>Прием мяча после подачи  |                                   |  |
|                                | <b>Самостоятельная работа</b><br>Отработка технических приемов подача мяча<br>Отработка технических приемов игры прием мяча после подачи<br>Развитие физического качества гибкость  | <b>3</b><br>1<br>1<br>1           |  |
|                                | <b>Консультация</b>   | 1                                 |  |

|  |   |                         |  |
|--|---|-------------------------|--|
|  |   |                         |  |
|  |   | *                       |  |
| Тема 4.3 Учебная игра.                         | <b>1</b> <b>Содержание учебного материала</b> , в том числе в форме практической подготовки<br><i>Тренировка и двусторонняя игра.</i>                                       |                         | MP16<br>MP18<br>MP19<br>ПР613<br>ПР614<br>ПР618<br>ПР620<br>ЛР 2<br>ЛР 7<br>ЛР 9 |
|  | <b>Лабораторная работа</b>  | *                       |  |
|  | <b>Практическая работа</b><br>Совершенствование двухсторонней игры.   | <b>8/0</b>              |  |
|  | <b>Самостоятельная работа</b><br>Отработка технических приемов игры: передачи через сетку<br>Отработка технических приемов игры: передач мяча<br>Общеразвивающие упражнения | <b>3</b><br>1<br>1<br>1 |  |
|  | <b>Консультация</b>   | 1                       |  |
| <b>ИТОГО: Зачет и дифференцированный зачет</b> |   | <b>175</b>              |  |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион;
- место для стрельбы

#### **Оборудование зала:**

- спортивный инвентарь;
- комплекты учебно-наглядных пособий по изучаемым темам:

#### **Технические средства обучения:**

- аудио и видео аппаратура

Рабочая программа может быть реализована с применением различных образовательных технологий, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень учебных изданий, электронных изданий, электронных и Интернет-ресурсов, образовательных платформ, электронно-библиотечных систем, веб-систем для организации дистанционного обучения и управления им, используемые в образовательном процессе как основные и дополнительные источники

#### **Основные источники:**

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/Лях В. И.- 7-е изд., перераб. и доп. – М.:Просвещение,2019. – 271 с.

#### **Дополнительные источники**

1. Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- 3-е изд.,испр.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
3. Березин А.В., Зданевич А.А., Ионов, Б.Д. и др. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Пособие для учителей. // Под ред. В.И. Лях – 3-е изд., – М: Просвещение, 2002 г. – 125 с.
4. Журовин М.Л., Заградская О.В., Казаневич Н.В. и др. Гимнастика. Учебник для студентов высших пед.учеб.заведений. // Под ред. М.Л. Журовина, Н.Д. Меньшикова – М; Академия, 2001 г. – 448 с.
5. Железняк Ю.Д. , Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника и тактика обучения. Учебник для студ.высш.пед.учеб.заведений. // Под ред. а Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М: Академия, 2001 г. – 520 с.

6. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
7. Физическая культура студента. Учебник. //Под ред. В.Н. Ильина, – М, 1999г.448с.
8. Кузнецов В.С, Когодницкий Г.А. Принципы улучшенной подготовки: 10-11 класс. Учебно-методическое пособие. – М: Владос ННИ, 2003 г., – 184 с.
9. Настольная книга учителя физкультуры. Справ.-метод.пособие. // Под ред. Б.И Мишина. – М: АСТ, Астрель, 2003 г. – 526 с.
10. Физическая культура: учеб. пособие для студ. образовательных учреждений сред. проф. образования /Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевиц, Г. И. Погадаев. – 14-е изд., испр. – М.: Академия, 2014.-176 с
11. Лечебная физическая культура. Учебник для ин-ов физ.культ. // Под ред. С.Н.Попова. – М: Физкультура и спорт, 1988 г. –271 с.
12. Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в спорте в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004 г. – 224 с.

#### **Электронные издания (электронные ресурсы):**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

#### **Информационно-образовательная среда «Российская электронная школа» - <https://resh.edu.ru/>**

- Урок 06. Организация самостоятельных занятий физической культурой - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/>
- Урок 11. Метание гранаты с места и с 4 – 5 шагов разбега на дальность - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/>
- Урок 12. Физическое совершенствование. Гимнастика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/>
- Урок 14. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/>
- Урок 15. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание» - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/>
- Урок 17. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/>
- Урок 18. Прыжок в длину с места - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/>
- Урок 19. Челночный бег 3x10 м - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/>



Урок 21. Физическое совершенствование. Спортивные игры - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/>

Урок 33. Физическое совершенствование. Лапта - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3225/start/>

Урок 38. Мост из положения лежа и стоя – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/95469/>

Урок 4. Бег на 100 метров - техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/>

Урок 41. Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/>

Урок 42. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/>

Урок 49. О.Ф.П. Круговая тренировка - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/>

Урок 50. Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/>

Урок 51. Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/>

Урок 53. Волейбол. Защитные действия игроков, блокирование – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/>

### **Цифровая образовательная среда СПО PROФобразование:**

1. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В. П. Губа, Л. В. Булькина, П. В. Пустошило. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/88477> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86140> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/98592> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

5. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/75830> (дата обращения: 04.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

**Электронно-библиотечная система:**

**IPR BOOKS** - <http://www.iprbookshop.ru/88477.html>

<http://www.iprbookshop.ru/95635.html>

<http://www.iprbookshop.ru/87872.html>

<http://www.iprbookshop.ru/85501.html>

<http://www.iprbookshop.ru/94698.html>

**Веб-система для организации дистанционного обучения и управления им:**

Система дистанционного обучения ОГАПОУ «Алексеевский колледж»

<http://moodle.alcollege.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Контроль и оценка** результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, зачета и дифференцированного зачета.

| Результаты<br>(освоенные умения, усвоенные знания)   | Формы и методы контроля  |
|--|--|
| <p><b>В результате освоения учебного предмета выпускник на базовом уровне научился:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li><li>- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li><li>- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li><li>- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li><li>- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</li><li>- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li><li>- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li><li>- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и</li></ul> | <p>Выполнение индивидуальных заданий по проведению ОРУ, ритмической гимнастики и дыхательной гимнастики, сдача контрольных нормативов по практической подготовке сдача норм комплекса ГТО, зачет, дифференцированный зачет</p> |

|   |  |
|---|--|
| <p>соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li><li>- практически использовать приемы защиты и самообороны;</li><li>- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li><li>- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li><li>- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li><li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).</li></ul> |  |
|---|--|

## Оценка уровня физических способностей студентов

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)  | Возраст, лет | Оценка                 |           |                        |                        |           |                      |
|-------|------------------------|--|--------------|------------------------|-----------|------------------------|------------------------|-----------|----------------------|
|       |                        |  |              | Юноши                  |           |                        | Девушки                |           |                      |
|       |                        |  |              | 5                      | 4         | 3                      | 5                      | 4         | 3                    |
| 1     | Скоростные             | Бег 30 м, с  | 16           | 4,4<br>и выше<br>4,3   | 5,1—4,8   | 5,2<br>и ниже<br>5,2   | 4,8<br>и выше<br>4,8   | 5,9—5,3   | 6,1<br>и ниже<br>6,1 |
|       |                        |  | 17           |                        | 5,0—4,7   |                        | 5,9—5,3                |           |                      |
| 2     | Координационные        | Челночный бег 310 м, с   | 16           | 7,3<br>и выше<br>7,2   | ○ ○ ○ —   | 8,2<br>и ниже<br>8,1   | 8,4<br>и выше<br>8,4   | 9,3—8,7   | 9,7<br>и ниже<br>9,6 |
|       |                        |  | 17           |                        | 7,9—7,5   |                        | 9,3—8,7                |           |                      |
| 3     | Скоростно силовые      | Прыжки в длину с места, см   | 16           | 230<br>и выше<br>240   | 195—210   | 180<br>и ниже<br>190   | 210<br>и выше<br>210   | 170—190   | 160<br>и ниже<br>160 |
|       |                        |  | 17           |                        | 205—220   |                        | 170—190                |           |                      |
| 4     | Выносливость           | 6-минутный бег, м  | 16           | 1500<br>и выше<br>1500 | 1300—1400 | 1100<br>и ниже<br>1100 | 1300<br>и выше<br>1300 | 1050—1200 | 900<br>и ниже<br>900 |
|       |                        |  | 17           |                        | 1300—1400 |                        | 1050—1200              |           |                      |
| 5     | Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя, см  | 16           | 15<br>и выше<br>15     | 9—12      | 5<br>и ниже<br>5       | 20<br>и выше<br>20     | 12—14     | 7<br>и ниже<br>7     |
|       |                        |  | 17           |                        | 9—12      |                        | 12—14                  |           |                      |
| 6     | Силовые                | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16           | 11<br>и выше<br>12     | 8—9       | 4<br>и ниже<br>4       | 18<br>и выше<br>18     | 13—15     | 6<br>и ниже<br>6     |
|       |                        |  | 17           |                        | 9—10      |                        | 13—15                  |           |                      |

## Оценка уровня физической подготовленности юношей основной и подготовительной группы

| Тесты   | Оценка в баллах |       |        |
|---|-----------------|-------|--------|
|   | 5               | 4     | 3      |
| 1. Бег 3 000 м (мин, с)   | 12,30           | 14,00 | б/вр   |
| 2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)   | 25,50           | 27,20 | б/вр   |
| 3. Плавание 50 м (мин, с)   | 45,00           | 52,00 | б/вр   |
| 4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)  | 10              | 8     | 5      |
| 5. Прыжок в длину с места (см)  | 230             | 210   | 190    |
| 6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)  | 9,5             | 7,5   | 6,5    |
| 7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)  | 13              | 11    | 8      |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)  | 12              | 9     | 7      |
| 9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)  | 7,3             | 8,0   | 8,3    |
| 10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)   | 7               | 5     | 3      |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений:<br>- утренней гимнастики;<br>- производственной гимнастики;<br>- релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9            | До 8  | До 7,5 |

## Оценка уровня физической подготовленности девушек основной и подготовительной группы

| Тесты  | Оценка в баллах |       |      |
|--|-----------------|-------|------|
|  | 5               | 4     | 3    |
| 1. Бег 2 000 м (мин, с)  | 11,00           | 13,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)  | 19,00           | 21,00 | б/вр |
| 3. Плавание 50 м (мин, с)  | 1,00            | 1,20  | б/вр |
| 4. Прыжки в длину с места (см)   | 190             | 175   | 160  |
| 5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8               | 6     | 4    |
| 6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)      | 20              | 10    | 5    |

| Тесты  | Оценка в баллах |             |               |
|--|-----------------|-------------|---------------|
|  | 5               | 4           | 3             |
| 7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)   | 8,4             | 9,3         | 9,7           |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)   | 10,5<br>До 9    | 6,5<br>До 8 | 5,0<br>До 7,5 |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений:<br>- утренней гимнастики;<br>- производственной гимнастики;<br>- релаксационной гимнастики (из 10 баллов) |                 |             |               |

### **Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
- тест Купера — 12-минутное передвижение;
- плавание — 50 м (без учета времени);
- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

#### **Примерные темы рефератов, докладов и сообщений**

1. Выдающиеся белгородские спортсмены - участники Олимпийских игр.
2. Методика занятий корригирующей гимнастикой.
3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
4. Спорт в физическом воспитании студентов
5. Методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием (стандарты, индексы, формулы).
6. Основы судейства по избранному виду спорта
7. Методика проведения разминки
8. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО
9. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья
10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
11. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки
12. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.
13. Средства физической культуры в регулировании работоспособности



