

**Министерство образования Саратовской области**  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Саратовской области  
«Энгельсский колледж профессиональных технологий»

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом № 169

от «01» апреля 2022 г.

Директор И.Н. Копейко Е.Н. Копейко



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**44.02.01 Дошкольное образование**

Энгельс 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями:

Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. № 1351

примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» специальности 44.02.01 Дошкольное образование, рекомендованной Экспертным советом по профессиональному образованию Федерального государственного автономного учреждения Федерального института развития образования для разработки ППССЗ.

**Организация-разработчик:** Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Саратовской области «Энгельсский колледж профессиональных технологий»

**Разработчик:** Москаленко В.И., преподаватель высшей квалификационной категории

**Рецензенты:**

Внутренний Тимофеев Ю.А., преподаватель физического воспитания  
высшей квалификационной категории

Внешний *Нарошкина О.Ф. методический кабинет высшей к.в. категории  
ИТ и (Финансы) ЕТТУ имени Гавриила Д.А.*

**Рассмотрено**

на заседании цикловой методической комиссии  
Общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 10 от «27» июня 2022 г.

Председатель *Е.И.* /Лукьянова Е.И./

**Рекомендовано**

методическим советом ГАПОУ СО «ЭКПТ» для применения в учебном процессе при реализации основной образовательной программы СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование

Протокол № 11 от «30» окт 2022 г.

Председатель *Т.П.* /Трунтова Т.П./

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>20</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>22</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.05 «Физическая культура»**

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

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена специальности 44.02.01 Дошкольное образование, углубленная подготовка, укрупненная группа 44.00.00 Образование и педагогические науки

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха,

участия в массовых спортивных соревнованиях;

— активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

— влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

— способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

— правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

В процессе освоения учебной дисциплины у обучающегося формируются общие и профессиональные компетенции:

<b>Шифр компетенций</b>	<b>Наименование компетенций</b>
ОК.01	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК.02	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК.03	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК.04	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК.05	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК.06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК.07	Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
ОК.08	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК.09	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
ОК 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
ОК 11	Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.
ПК 1.1	Определять цели и задачи, планировать уроки
ПК 1.2	Проводить уроки
ПК 2.1	Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.
ПК 2.2	Проводить внеурочные занятия. Вести документацию, обеспечивающую

	организацию внеурочной деятельности и общения младших школьников.
ПК 3.2	Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу
ПК 3.3	Проводить внеклассные мероприятия

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>	<b>Код личностных результатов ре- ализации про- граммы воспи- тания</b>
<b>Портрет выпускника СПО</b>	
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	<b>ЛР 1</b>
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный, участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях бодровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	<b>ЛР 2</b>
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечение безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально-опасное поведение окружающих.	<b>ЛР3</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личного и профессионального конструктивного цифрового следа.	<b>ЛР4</b>
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	<b>ЛР 5</b>
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	<b>ЛР6</b>
Осознающий приоритетную ценность личности человека, уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях во всех формах и видах деятельности.	<b>ЛР7</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального Российского государства.	<b>ЛР8</b>
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.	<b>ЛР9</b>
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	<b>ЛР10</b>
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	<b>ЛР11</b>
Принимающий семейные ценности своего народа, 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.	<b>ЛР 12</b>
<b>Личностные результаты</b>	

<b>реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации</b> (сформированы на основе Закона Саратовской области от 30 июня 2020 года №88-ЗСО «О патриотическом воспитании»)	
Проявляющий уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих на территории Саратовской области, Российской Федерации в целом.	<b>ЛР 13</b>
Проявляющий уважение к труду и людям труда, к трудовым достижениям, в том числе, профессиям, связанных с воспитанием детей, создание атмосферы уважения к труду представителей данных профессий.	<b>ЛР 14</b>
<b>Личностные результаты</b>	
<b>реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями</b>	
Демонстрирующий готовность к переменам, мобильный, способный к нестандартным трудовым действиям, ответственный и самостоятельный в принятии решений.	<b>ЛР 15</b>
Являющийся источником социокультурных, духовно-нравственных принятых в российском обществе правил и норм поведения человека, морально устойчивым гражданином общества, умеющим организовать эффективный образовательный и воспитательный процесс в условиях ФГОС и в рамках своей трудовой деятельности.	<b>ЛР 16</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса</b>	
Умеющий выполнять осознанный выбор профессиональной деятельности на основе самооценки своих качеств и в соответствии со своими интересами и потребностями, сформированное активное и ответственное отношение к выбору жизненного пути и выбору будущей профессиональной деятельности.	<b>ЛР 17</b>
Коммуникабельный, самодостаточный, уверенный в своих силах и компетенциях, адаптирующийся к условиям жизни, способный к большим жизненным и профессиональным проектам.	<b>ЛР 18</b>

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины**

максимальной учебной нагрузки обучающихся -336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;

внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося– 168 часов;

#### **1.5. Перечень используемых методов обучения**

**Пассивные:** письменные домашние работы; консультации преподавателей.

**Активные и интерактивные:** строго регламентированного физического упражнения; игровой; соревновательный; практические задания.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>344</b>
<b>Обязательная аудиторная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	170
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	не предусмотрено
Внеаудиторная (самостоятельная) работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	172
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

### 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			<b>22</b>	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного практического материала</b>			2,3
	1	<b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.		
	2	<b>Социально-биологические основы физической культуры.</b> Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вбрасывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность,		



	адаптационные возможности человека.		
3	<b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b> Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		
<b>Практические занятия:</b>		<b>10</b>	
	1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.		
	2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.	2	3
	3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.	2	3
	4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.		
	5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	2	3
	6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.		
	7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.		
	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	3
	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	3
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>12</b>	
	1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и комплексов дыхательных упражнений.	2	3
	2. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	2	3
	3. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	2	3
	4. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.	2	3
	5. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	2	3
	6. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	3

	7. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>232</b>	
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2,3
	1	<b>Теоретические сведения</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.	
	2	<b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	
	<b>Практические занятия:</b>		<b>12</b>
	1.	Выполнение построений, перестроений, строевых упражнений	2 3
	2.	Выполнение различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений	2 3
	3.	Выполнение различных комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами	2 3
	4.	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	2 3
	5.	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем	2 3
	6.	Принципы подбора упражнений, способствующих снятию утомления и поддержанию высокой работоспособности. Составление и практическое выполнение комплексов упражнений индивидуально и с группой	2 3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>10</b>
	1.	Выполнение построений, перестроений, строевых упражнений	2 3
	2.	Тренировка различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений	2 3
	3.	Повторение различных комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами	2 3
	4.	Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	2 3
	5.	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем	2 3
<b>Тема 2.2. Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, высокого и низкого старта. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Метание гранат на дальность.	
	<b>Практические занятия:</b> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических		<b>22</b> 3

	сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой				
	1. Техника бега на короткие дистанции	2	3		
	2. Техника низкого старта и высокого старта	2	3		
	3. Техника бега по дистанции и финиширования	2	3		
	4. Техника бега по дистанции	2	3		
	5. Техника и тактика бега на длинные дистанции	6	3		
	6. Техника эстафетного бега	2	3		
	7. Техника бега по виражу	2	3		
	8. Техника метания гранаты на дальность	2	3		
	9. Техника прыжков в длину с разбега	2	3		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Совершенствование скоростных качеств, пробегание отрезков дистанции в заданном темпе, отработка прыжковой техники, техники метания. Тренировки для развития быстроты бега и общей выносливости. Тренировка учебных нормативов и норм ГТО.	<b>22</b>	3		
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, тренировка быстроты бега	2	3		
	2. Совершенствование техники низкого старта и высокого старта	2	3		
	3. Совершенствование техники бега по дистанции и финиширования	2	3		
	4. Совершенствование техники бега по дистанции в целом	2	3		
	5. Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции, тренировка общей и специальной выносливости	6	3		
	6. Совершенствование техники эстафетного бега	2	3		
	7. Совершенствование техники бега по виражу	2	3		
	8. Совершенствование техники метания гранаты на дальность	2	3		
	9. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега	2	3		
	<b>Тема 2.3. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
		1	<b>Баскетбол</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.		2,3
		2	<b>Волейбол</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары.		

	Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра		
3	<b>Бадминтон</b> Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёмы волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: поддачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.		
4	<b>Настольный теннис</b> Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		
	<b>Практические занятия:</b> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.	<b>44</b>	<b>3</b>
	1. Баскетбол. Техника игры в защите	2	3
	2. Ведение мяча, передачи: верхняя, с отскоком от пола, от груди	2	3
	3. Техника бросков, выбивание мяча, подбор	2	3
	4. Техника игры в нападении	2	3
	5. Техника и тактика игры в баскетбол. Двусторонняя игра	4	3
	6. Контрольная игра	2	3

7.Волейбол. Техника приема мяча: верхний прием, нижний прием, передача мяча	2	3
8.Техника подачи: силовой, планирующей	2	3
9.Тактика игры в защите	2	3
10.Тактика игры в нападении	2	3
11.Техника и тактика игры в волейбол. Двусторонняя игра	4	3
12.Контрольная игра	2	3
13.Настольный теннис. Техника игры в нападении	2	3
14.Техника игры в защите	2	3
15.Техника и тактика игры в настольный теннис. Двусторонняя игра	2	3
16.Контрольные спарринг игры	2	3
17.Бадминтон. Техника игры в нападении	2	3
18.Техника игры в защите	2	3
19.Техника и тактика игры в бадминтон. Двусторонняя игра	2	3
20.Контрольные спарринг игры	2	3
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Тренировка баскетбольных игровых упражнений, отработка бросков с различных дистанций, совершенствование техники ведения, передачи и ловли мяча различными способами. Тренировочные игры. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Участие в тренировочных занятиях спортивных секций по баскетболу. 2. Тренировка волейбольных игровых упражнений, отработка подачи, приема мяча различными способами. Совершенствование техники игры. Тренировочные игры. Участие в тренировочных занятиях спортивных секций по волейболу. 3. Совершенствование техники игры в настольный теннис. Тренировка подачи, приема мяча, игры в нападении и защите. Тренировочные игры. 4. Совершенствование техники игры в бадминтон. Отработка техники подачи, игры в нападении и защите. Тренировочные игры.	<b>42</b>	
1. Совершенствование техники игры в защите	2	3
2. Совершенствование техники ведения мяча, передачи: верхняя, с отскоком от пола, от груди	2	3
3. Совершенствование техники бросков, выбивание мяча, подбор	2	3
4. Совершенствование техники игры в нападении	2	3
5. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	2	3
6. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	2	3
7. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	2	3
8. Совершенствование техники приема мяча: верхний прием, нижний прием, передача мяча	2	3

	9. Совершенствование техники подачи: силовой, планирующей	2	3
	10. Совершенствование техники игры в защите	2	3
	11. Совершенствование техники игры в нападении	2	3
	12. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол	2	3
	13. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол	2	3
	14. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол	2	3
	15. Совершенствование техники игры в защите в настольном теннисе	2	3
	16. Совершенствование техники игры в защите	2	3
	17. Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис	2	3
	18. Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис	2	3
	19. Совершенствование техники игры в нападении в бадминтон.	2	3
	20. Совершенствование техники игры в защите	2	3
	21. Совершенствование техники и тактика игры в бадминтон	2	3
Тема 2.4. Аэробика (девушки)	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1 Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.		
	2 Техника выполнения движений в степ-аэробике.		
	3 Техника выполнения движений в фитбол-аэробике.		
	4 Техника выполнения движений в шейпинге.		
	5 Техника выполнения движений в пилатесе.		
	6 Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике.		
	7 Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.		
	<b>Практические занятия:</b> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. -воспитание координации движений в процессе занятий. 4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. 5. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.	22	3
	1.Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.	2	3
	2.Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.	2	3
	3.Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.	4	3
	4.Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды	4	3

	упражнений.		
	5.Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.	4	3
	6.Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зигзаг", "сложения", "блок-метод"	4	3
	7.Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>18</b>	3
	1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		
	2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций.		
	3. Воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.		
	4. Воспитание координации движений в процессе занятий.		
	5. Разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.		
	1. Совершенствование техники основных видов перемещений	2	3
	2. Совершенствование техники базовых шагов с движениями руками	2	3
	3. Совершенствование техники выполнения движений в степ-аэробике	2	3
	4. Совершенствование техники движений ногами и руками в различных видах степ-аэробики	2	3
	5. Совершенствование техники выполнения движений в фитбол-аэробике	2	3
	6. Совершенствование техники выполнения движений в шейпинге	2	3
	7. Совершенствование техники выполнения движений в пилатесе	2	3
	8. Совершенствование техники выполнения движений в стретчинг-аэробике	2	3
	9. Совершенствование техники специальных комплексов развития гибкости	2	3
<b>Тема 2.5. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1 <b>Лыжная подготовка</b> Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		2,3
	2 <b>Кроссовая подготовка.</b> Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>16</b>	3
	1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта.		
	2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.		
	3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида		

	спорта: -воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта. 4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.			
	1.Техника передвижения одновременным бесшажным и одношажным классическим ходом		2	3
	2.Техника передвижения двухшажным классическим лыжным ходом		2	3
	3.Техника передвижения попеременным классическим лыжным ходом		2	3
	4.Техника передвижения полуконьковым и коньковым ходом		2	3
	5.Техника торможения и поворотов		2	3
	6.Техника подъемов и спусков		2	3
	7.Техника передвижения по пересечённой местности		2	3
	8.Лыжная гонка на 5 км		2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>24</b>	
	1. Совершенствование техники передвижения одновременным бесшажным и одношажным классическим ходом		2	3
	2. Совершенствование техники передвижения двухшажным классическим лыжным ходом		2	3
	3. Совершенствование техники передвижения попеременным классическим лыжным ходом		2	3
	4. Совершенствование техники передвижения попеременным классическим лыжным ходом		2	3
	5. Совершенствование техники передвижения полуконьковым и коньковым ходом		2	3
	6. Совершенствование техники передвижения полуконьковым и коньковым ходом		2	3
	7. Совершенствование техники торможения и поворотов		2	3
	8. Совершенствование техники подъемов и спусков		2	3
	9. Совершенствование техники выполнения лыжной гонки на 3 км		2	3
	10. Совершенствование техники выполнения лыжной гонки на 3 км		2	3
	11. Совершенствование техники выполнения лыжной гонки на 5 км		2	3
	12. Совершенствование техники выполнения лыжной гонки на 5 км		2	3
	<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>90</b>	
	<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>			
	1	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.		2,3
	2	Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		



3	Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.		
4	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.		
5	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.		
6	Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.		
7	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
<b>Практические занятия:</b> 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.		<b>36</b>	<b>3</b>
1.	Выполнение комплексов утренней физической зарядки	2	3
2.	Выполнение комплексов производственной гимнастики	2	3
3.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	3
4.	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	3
5.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	3
6.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	3
7.	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности	2	3
8.	Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	2	3
9.	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	2	3
10.	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	3
11.	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов	2	3
12.	Освоение физических упражнений различной направленности.	2	3
13.	Овладение новыми методиками, составление различных комплексов гимнастики	2	3
14.	Ритмическая гимнастика	2	3
15.	Гимнастика с основами акробатики	2	3
16.	Силовые упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах.	2	3

	17.Тренировки для развития силы и силовой выносливости различных групп мышц, гибкости и улучшения подвижности суставов	2	3
	18.Тренировка учебных нормативов и норм ГТО.	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время	<b>36</b>	3
	1.Выполнение комплексов утренней физической зарядки	2	3
	2.Выполнение комплексов производственной гимнастики	2	3
	3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями	2	3
	4.Проведение самоконтроля, его основных методов, показателей и критерии оценки	2	3
	5.Применение средств физической культуры в регулировании работоспособности.	2	3
	6. Тренировки для развития силы и силовой выносливости различных групп мышц	2	3
	7.Составление и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности	2	3
	8.Тренировки для развития гибкости и улучшения подвижности суставов	2	3
	9.Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	2	3
	10. Тренировки для развития силы и силовой выносливости различных групп мышц	2	3
	11.Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов	2	3
	12.Освоение физических упражнений различной направленности.	2	3
	13.Овладение новыми методиками, составление различных комплексов гимнастики	2	3
	14.Совершенствование техники выполнения упражнений ритмической гимнастики	2	3
	15.Совершенствование техники выполнения упражнений гимнастики с основами акробатики	2	3
	16.Силовые упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах	2	3
	17.Тренировки для развития силы и силовой выносливости различных групп мышц, гибкости и улучшения подвижности суставов	2	3
	18.Тренировка учебных нормативов и норм ГТО	2	3
<b>Тема 3.2. Военно - прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1 <b>Строевая подготовка</b> Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.		3
	2 <b>Физическая подготовка</b> Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.		
	3 <b>Огневая подготовка</b>		

	Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>10</b>	3
	1.Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки	2	3
	2.Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием	2	3
	3.Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов	2	3
	4.Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы	2	3
	5.Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>8</b>	
	1.Закрепление и самостоятельное выполнение основных приёмов строевой подготовки	2	3
	2.Совершенствование техники основных приёмов строевой подготовки	2	3
	3. Совершенствование техники обращения с оружием	2	3
	4.Совершенствование техники основных элементов борьбы	2	3
	<b>Всего:</b>	<b>344</b>	-

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Наличие спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона с элементами полосы препятствий; раздевалок.

##### **Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;  
щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;  
сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;  
оборудование для силовых упражнений (тренажеры, гири, гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);  
оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики, обручи);  
гимнастическая перекладина, шведская стенка, навесные турники, гимнастические скамейки, гимнастические маты, секундомеры, теннисные столы, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;  
лыжный инвентарь.

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

- музыкальный центр, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

**Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура.— М., 2021.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2021.
3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2021.
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2021
5. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2020.

##### **Дополнительные источники:**

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. -Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2020. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2020. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2020. -66 с.

4. БурбоЛ. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день/ Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2020. - 160 с.
5. БурбоЛ. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день/ Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2020. - 160 с.
6. БурбоЛ.Фитбол за 10 минут в день/ Люси Бурбо. -Ростов н/дону: «Феникс», 2020. - 160 с.
7. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся/ Л. В. Волков - Киев: Издательство Олимпийская литература. - 2020. - 290с.
8. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг/ Г. Горцев. -М.: Вече, 2019. - 320 с.
9. Кречмер, Э. Строение тела и характер / Э.Кречмер. - М.: Педагогика, 2019. - 158 с.
- 10.Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия/ Кеннет Купер: Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 192 с.: ил.
- 11.Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности/ Б. Х. Ланда - Москва: Издательство Советский спорт. - 2019. - 192с.
- 12.Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта/ И. В. Муравов - Киев: Издательство Здоровье. - 2020. - 272с.
- 13.А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова - Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2019.- 160 с.
- 15.Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике/ Е.Г. Попова - Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2020. - 72 с.

#### **Интернет ресурсы:**

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

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных и групповых заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
1	2
<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- использовать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> </ul>	<p>П1- способность составлять различные комплексы физических упражнений и выполнять их самостоятельно</p> <p>П2- способность планировать систему индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> <p>П3- способность правильно выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции атлетической, ритмической и аэробной гимнастики</p> <p>П4- способность выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</p> <p>П5- способность проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p> <p>П6- владение техникой и способность преодолевать искусственные и естественные препятствия</p> <p>П7- способность выполнять приемы самостраховки, защиты и самообороны</p> <p>П8- способность осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий</p> <p>П9- способность выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам</p> <p>П1- ясность и аргументированность изложения, логичность и убедительность</p> <p>П2- результативность информационного материала</p> <p>П3- аргументированность и убедительность изложения, правильность использования практических примеров и фактов</p> <p>П4- точность оценок и степень владения способами контроля физического развития и подготовленности</p> <p>П5- степень усвоения правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>
<p><b>Итоговый контроль</b> (промежуточная аттестация) по завершению курса в форме дифференцированного зачета</p>	

**5. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ  
И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ 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 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координа- ционные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170– 190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170– 190	160
4	Выносли- вость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой пе- рекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекла- дине из виса лежа, количест- во раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6