

Комитет образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курский электромеханический техникум»

УТВЕРЖДА

Директор технику

Ю.А. Сокол

*Юста* 2020



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**ООПб.06 Физическая культура**

Профиль обучения

технологический

Уровень изучения

базовый

Форма обучения

очная

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. №413

Разработчик: преподаватель



Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, безопасности жизнедеятельности и охраны труда протокол № 11 от 25.06.2022г.

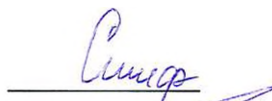
Председатель П(Ц)К



А.Ф. Давыденко

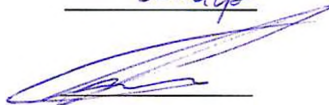
Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета протокол № 1 от 31 августа 2022г.

Председатель методического  
совета техникума,  
заместитель директора



П.А. Стифеева

Заместитель директора



А.В. Ляхов

Согласовано:

Заведующие отделениями



А.С. Косоруков

И.В. Моршнева

Старший методист



О.В. Михайлова

## СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	4
1	Общая характеристика учебного предмета	6
2	Место учебного предмета в учебном плане	9
3	Результаты освоения учебного предмета	9
4	Объём учебного предмета и виды учебной работы	12
5	Тематическое планирование и содержание учебного предмета	13
6	Характеристика основных видов деятельности студентов	28
7	Учебно - методическое и материально - техническое обеспечение программы учебного предмета	32
8	Литература	33
9	Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу	36

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательной учебного предмета ООПб.06 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях реализующих образовательную программу среднего общего образования пределах освоения основной профессиональной образовательной программ СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессиям:

13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям),

09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения,

09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации,

23.01.03 Автотехник,

15.01.20 Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета ООПб.06 Физическая культура, в соответствии Рекомендациями по организации получения среднего общего образования пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 г. № 06-259). Содержание рабочей программы учебного предмета ООПб.06 Физическая культура направлено на достижение следующих целей: формирование

- физической культуры личности будущего профессионала востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем.

- 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 спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа учебного предмета ООПб.06 Физическая культура служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих, осваиваемой профессии.

Рабочая программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС).

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## ООПб.06 Физическая культура

Содержание учебного предмета ООПб.06 Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебного предмета ООПб.06 Физическая культура в преемственности с другими общеобразовательными предметами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся. В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебного предмета ООПб.06 Физическая культура представлено тремя содержательными линиями:

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

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

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

**Третья** содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и

Основное содержание учебного предмета ООПб.06 Физическая культура реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлен двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

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

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

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

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

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебного предмета ООПб.06 Физическая культура является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной психофизической

образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физическо-подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

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

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

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

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

На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

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

Таким образом, освоение содержания учебного предмета ООПБ.06 Физическая культура предполагает, что студентов, освобожденных от



здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных физиологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

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

Изучение общеобразовательного учебного предмета ООПб.06 Физическая культура завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС).

## **2. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебный предмет ООПб.06 Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология, основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В ОБПОУ «КЭМТ», реализующим образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебный предмет ООПб.06 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС).

## **3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ООПб.06 Физическая культура**

Освоение содержания учебного предмета ООПб.06 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- **личностных**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению:

активности с валеологической и профессиональной направленности  
неприятно вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры  
как составляющей доминанты здоровья;

– приобретение личного опыта творческого использования  
профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности

– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров  
установок, системы значимых социальных и межличностных отношений  
личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий  
процессе целенаправленной двигательной активности, способности к  
использованию в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных  
ситуациях – навыки профессиональной адаптивной физической культуры  
способность к построению индивидуальной образовательной траектории  
самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков  
профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных  
межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих  
личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной  
физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умения  
продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурной  
оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других  
участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни  
потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивной  
оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивной  
оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед  
Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные  
учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные)  
познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной  
практике;

– и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

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

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**• предметных:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурно-спортивной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### 4. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>319</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>213</b>
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	203
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	<b>106</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>

# МАТРИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ООПб.06.Физическая культура

## 1 курс

Название разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Физическая – часть физической культуры			
Физическая культура в гурном, национальном и общем развитии	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека	2	2
	2. Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств	2	2
Виды физической культуры	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Физическое воспитание – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей	2	2
	2. Физическое развитие – процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека	2	2
	3. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин	2	2
Основные виды физической культуры			
Методика			
Основы техники коротких дистанций.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений.	2	3

низкого и высокого	2. Совершенствование навыков выполнения техники высокого и низкого старта	2	3
Техника прыжков в места и с разбега. эстафетного бега	<b>Практические занятия</b>		
	1. Закрепление техники прыжков в длину с места, выполнение прыжков способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись». Отработка подбора разбега. Совершенствование навыков передачи эстафетной палочки в движении.	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники прыжков в длину с места, выполнение прыжков способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	4	
Техника и тактика едние дистанции	<b>Практические занятия</b>		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости	2	3
	2. Совершенствование техники повторного бега на отрезках от 150-200м.	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники кроссового бега	5	
Основы техники инные дистанции.	1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений	2	3
	2. Совершенствование навыков выполнения техники высокого и низкого старта	2	3
ые игры			
Техника приемов мяча: снизу, сверху, ах	<b>Практические занятия</b>		
	1. Отработка и закрепление приема и передач мяча сверху и снизу. Закрепление навыков приема мяча в парах	2	3
Техника подачи ху, снизу, игра в из сетку	<b>Практические занятия</b>		
	1. Повторение отработки подач мяча снизу и сверху через сетку	2	3
	2. Закрепление навыков игры в парах	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	

Учебно- основы ания физической личности			
ые игры			
Различные виды мяча, повороты на ски в кольцо после	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение упражнений передачи мяча от груди, из-за головы, ударом об пол	2	3
	2. Выполнение работы в парах, броски в кольцо на технику и точность	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении	4	
Техника ведения ой и левой рукой, ча в кольцо в	<b>Практические занятия</b>		
	1. Повторение и совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении	2	3
	2. Выполнение бросков мяча на технику после ведения в прыжке	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
Индивидуальные и е действия в и защите	<b>Практические занятия</b>		
	1. Обработка индивидуальных и групповых действий игры	2	3
тетика			
Основы техники и россового бега. етания гранаты	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение тактики и техники кроссового бега	2	3
	2. Совершенствование техники скрестных шагов, финальное усилие при выполнении техники метания гранаты	2	3
Техника бега на станции. стафетного бега	<b>Практические занятия</b>		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости, повторный бег на отрезках Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки	2	3

Техника прыжков в длина с разбега. стафетного бега.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Отработка и закрепление техники прыжков в длину с места	2	3
	2. Выполнение техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
	<b>Зачет</b>	1	
Учебно- методические основы формирования физической личности			
Методика			
Совершенствование техники прыжков в длину с места. стафетный разбег, бег вдоль	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование быстроты в процессе занятий	2	3
	2. Отработка техники специальных беговых и подводящих упражнений.	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
Совершенствование техники стафетного бега, прыжков в длину с места и	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование передачи эстафетной палочки в движении на коротких отрезках. Совершенствование прыжков в длину с места.	2	3
	2. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись». Подбор разбега.	2	3
Бег на средние дистанции. Повторный бег на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование техники бега с изменением скорости. Выполнение повторного бега на отрезках	2	3
	2. Отработка подбора разбега в выполнении техники метания гранаты	2	3



ствование техники едние дистанции. ысокого старта	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование выполнения техники кроссового бега. Отработка длительного бега на местности.	2	3
	2. Совершенствование техники высокого старта и стартового разбега	2	3
ка			
бучение студентов еским ням	<b>Практические занятия</b>		
	1. Упоры (присев, лежа, согнувшись)	2	3
	2. Группировка, перекаты в группировке	2	3
упражнения на ание осанки	<b>Практические занятия</b>		
	1. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	2	3
	2. Упоры (присев, лежа, согнувшись)	2	
акробатические я (связки)	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование акробатических элементов	2	3
	2. Совершенствование акробатических элементов. <u>Развивающие:</u> развитие функциональных возможностей организма путем использования прыжков через скакалку	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
упражнения в орах	<b>Практические занятия</b>		
	1. Овладеть основными видами висов и упоров.	2	3
	2. Совершенствование видами висов и упоров.	2	3
ехника я акробатических ий	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование выполнения упражнения перекаты в перед назад (из положения упор присев (ванька встань-ка)).	2	3
	2. Овладение техникой выполнения кувырка в перед из положения упор присев.	2	3
ехника я акробатических ий	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование выполнения упражнения перекаты в перед назад (из положения упор присев (ванька встань-ка)).	2	3

	2.Овладение техникой выполнения кувырка назад из положения упор присев	2	3
<b>Техника акробатических упражнений</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1.Повторение кувырка вперед и кувырка назад, стойка на лопатках.	2	3
	2.Спортивно-оздоровительная деятельность .Общая физическая подготовка (ОФП)	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
<b>Акробатика:</b>	1.Совершенствование кувырков, перекатов, стойки на лопатках, на голове, «мост», равновесие «Ласточка»	2	3
<b>Игры</b>			
<b>Техника приемов передачи мяча. Совершенствование техники</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Отработка совершенствования техники постановки рук и ног при приеме и передачи мяча сверху.	2	3
	2. Отработка совершенствования техники подачи мяча, работа в парах	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
<b>Совершенствование техники передачи мяча в движении, передачи мяча в кольцо</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Отработка совершенствования техники передач мяча в движении.	2	3
	2. Отработка передачи мяча от груди, из-за головы, ударом о пол, работа в парах. Отработка бросков мяча в кольцо в прыжке на технику и точность	2	3
<b>Совершенствование техники атаки и в защите</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Отработка совершенствования техники игры в нападении и защите	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое	4	

	качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений		
<b>летика</b>			
<b>ствование техники о бега.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Отработка техники кроссового бега	2	3
	2. Выполнение бега в разминочном и переменном темпе на отрезках 2 и 3км	2	3
<b>ствование техники едние дистанции.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование техники бега с изменением скорости	2	3
	2. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Повторный бег на отрезках	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега. Отработка техники эстафетного бега.	4	
<b>ствование техники его удара. ие действия зоне защиты.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Отработка совершенствования техники нападающего удара	2	3
	2. Отработка тактических действий игроков	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
<b>ствование их действий зоне защиты и в ения. нняя игра.</b>	<b>Практическое занятие</b>		
	1. Совершенствование тактики игры в защите и нападении, индивидуальные действия игроков в зонах	2	3
<b>ствование техники яча в движении, а в кольцо в</b>	<b>Практическое занятие</b>		
	1. Отработка техники броска мяча в кольцо с места, в движении, совершенствование техники передач мяча различными способами	2	3
	2. Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места, в движении,	2	3

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
<b>ствование тактики падения и защите.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Отработка совершенствования тактики игры в защите и нападении.	2	3
	2. Индивидуальные действия игроков в зонах	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
<b>Варианты ведения опротивления и с ения защитника</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Отработка техники обманных движений, обводка соперника, отбор мяча.	2	3
	2. Совершенствование тактики игры в защите и в нападении, отработка командных действий	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
<b>Варианты ударов ногой и головой, без ения и с ением защитника. остановок мяча.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Отработка техники перемещения по полю, остановки мяча ногой. Отработка техники удара по мячу ногой и головой	2	3
	2. Совершенствование тактики игры в защите и в нападении, отработка командных действий	2	3
<b>ые игры</b>			
<b>Техника приемов мяча: снизу, сверху, ах.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Отработка и закрепление приема и передач мяча сверху и снизу.	2	3
	2.Закрепление навыков приема мяча в парах	2	3

Техника подачи эку, снизу, игра в ез сетку.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Повторение отработки подач мяча снизу и сверху через сетку	<b>2</b>	<b>3</b>
	2. Совершенствование техники и тактики игры волейбол	<b>2</b>	<b>3</b>
	<b>Зачет</b>	<b>2</b>	
		<b>184</b>	

## 2 курс

именование зделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
летика1			
тактика бега на станции	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений 2. Отработка техники бега с изменением скорости	2 2	2 2
Основы техники инные дистанции	<b>Практическое занятие</b>		
	1. Совершенствование техники повторного бега на отрезках от 150-200м.	2	2
Основы техники роткие дистанции. изкого и высокого	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений. 2. Совершенствование навыков выполнения техники высокого и низкого старта	2 2	3 3
Техника ия прыжков в ста и с разбега. стафетного бега	<b>Практические занятия</b>		
	1. Закрепление техники прыжков в длину с места, выполнение прыжков способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись». Отработка подбора разбега. Совершенствование навыков передачи эстафетной палочки в движении	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники прыжков в длину с места, выполнение прыжков способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	4	
Техника и тактика дние дистанции	<b>Практические занятия</b>		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости 2. Совершенствование техники повторного бега на отрезках от 150-200м.	2 2	3 3
Основы техники инные дистанции	1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений 2. Совершенствование навыков выполнения техники высокого и низкого старта	2 2	3 3
	ле игры		

Техника приемов мяча: снизу, сверху, в парах	<b>Практические занятия</b>		
	1. Отработка и закрепление приема и передач мяча сверху и снизу. Закрепление навыков приема мяча в парах	2	3
Техника подачи мяча, снизу, игра в парах из сетку	<b>Практические занятия</b>		
	1. Повторение отработки подач мяча снизу и сверху через сетку	2	3
	2. Закрепление навыков игры в парах	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
Учебно-методические основы формирования физической личности обучающихся			
Различные виды ударов мяча, повороты на месте в кольцо после ведения	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение упражнений передачи мяча от груди, из-за головы, ударом об пол	2	3
	2. Выполнение работы в парах, броски в кольцо на технику и точность	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении	4	
Техника ведения мяча правой и левой рукой, ведение мяча в кольцо в парах	<b>Практические занятия</b>		
	1. Повторение и совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении	2	3
	2. Выполнение бросков мяча на технику после ведения в прыжке	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
Индивидуальные и групповые задания	<b>Практические занятия</b>		

е действия в и защите	1. Обработка индивидуальных и групповых действий игры	2	3
метика			
Основы техники и кроссового бега. метания гранаты	<b>Практические занятия</b> 1. Выполнение тактики и техники кроссового бега 2. Совершенствование техники скрестных шагов, финальное усилие при выполнении техники метания гранаты	2 2	3 3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
Техника бега на дистанции. эстафетного бега	<b>Практические занятия</b> 1. Отработка техники бега с изменением скорости, повторный бег на отрезках Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
Техника прыжков в длина с разбега. эстафетного бега	<b>Практические занятия</b> 1. Отработка и закрепление техники прыжков в длину с места 2. Выполнение техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	2 2	3 3
	<b>Зачет</b>	2	
Учебно- методические основы формирования физической личности			
метика			
	<b>Практические занятия</b>		



ствование техники короткие дистанции. артовый разбег, бег ции	1. Совершенствование быстроты в процессе занятий	2	3
	2. Отработка техники специальных беговых и подводящих упражнений	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
ствование техники го бега, прыжки в ста и разбега.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование передачи эстафетной палочки в движении на коротких отрезках. Совершенствование прыжков в длину с места	2	3
	2. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись». Подбор разбега	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
Бег на средние и. Повторный бег их. ствование техники гранаты	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование техники бега с изменением скорости. Выполнение повторного бега на отрезках	2	3
	2. Отработка подбора разбега в выполнении техники метания гранаты	2	3
ствование техники едние дистанции. ысокого старта.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование выполнения техники кроссового бега. Отработка длительного бега на местности.	2	3
	2. Совершенствование техники высокого старта и стартового разбега	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	

са			
бучение студентов еским иям	<b>Практические занятия</b>		
	1. Упоры (присев, лежа, согнувшись)	2	3
	2. Группировка, перекаты в группировке	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	5	
упражнения на ание осанки	<b>Практические занятия</b>		
	1. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	2	3
	2. Группировка, перекаты в группировке	2	
акробатические я (связки)	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование акробатических элементов;	2	3
	2. Совершенствование акробатических элементов. <u>Развивающие:</u> развитие функциональных возможностей организма путем использования прыжков через скакалку	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
упражнения в орах	<b>Практические занятия</b>		
	1. Овладеть основными видами висов и упоров.	2	3
	2. Совершенствование видами висов и упоров.	2	3
ехника я акробатических ий	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование выполнения упражнения перекаты в перед назад (из положения упор присев (ванька встань-ка)).	2	3
	2. Овладение техникой выполнения кувырка в перед из положения упор присев.	2	3
ехника я акробатических ий	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование выполнения упражнения перекаты в перед назад (из положения упор присев (ванька встань-ка)).	2	3

Техника акробатических упражнений	Практические занятия		
	1. Повторение кувырка вперед и кувырка назад, стойка на лопатках.	2	3
	Дифференцированный зачет	2	
		135	
<b>Всего за I-II курсы</b>			<b>319</b>

## 6. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

те обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
Физическая культура в учебной и профессиональной подготовке СПО	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта.</p> <p>Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания.</p> <p>Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении	<p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.</p> <p>Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.</p> <p>Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена.</p> <p>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>
Методики самостоятельных занятий и упражнениями	<p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.</p> <p>Знание форм и содержания физических упражнений.</p> <p>Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.</p>
Контроль, его основные показатели и критерии	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>
Биологические основы производственного процесса физической подготовки в регулировании работоспособности	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p> <p>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</p> <p>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического</p>

	<p>утомления.</p> <p>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>
<p>кая культура в нальной деятельности а</p>	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p>

## **ТЕСКАЯ ЧАСТЬ**

<p><i>подические занятия</i></p>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методик и активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной И производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
----------------------------------	--

<p><i>енировочные занятия</i></p> <p>глетика. подготовка</p>	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100м, эстафетный бег 4х100м, 4х400м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
--	---

подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода схода на ход в зависимости от условий дистанции состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3км (девушки) и 5км (юноши).</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
ака	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
ные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
га по выбору	<p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>

ская гимнастика	<p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий</p>
еская гимнастика, работа рах	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля</p>
ная аэробика	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).</p> <p>Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности</p>
зная самостоятельная	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>Соблюдение техники безопасности</p>

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ООПб.06.Физическая культура**

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенок гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, сетки для ворот мини-футбольных;

Оборудование: баскетбольные щиты, волейбольные стойки, перекладина гимнастические скамейки, шведская стенка, столы настольного тенниса.

Средства обучения: измерительная рулетка, мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, эстафетные палочки, свисток, стартовый пистолет, учебные гранаты, гантели, лыжи, ботинки, лыжные палки.



## 8. ЛИТЕРАТУРА

### Для студентов:

#### *Основная литература:*

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457504>

#### *Дополнительная литература*

1. Наука и спорт: современные тенденции, 2020 год/Научно-практический журнал — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477715>

### Для преподавателей:

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-53-02612-2.
2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «С утверждения федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. № 164 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

*Интернет-ресурсы:*

1. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/> , свободный
2. Олимпийский комитет России: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru/> , свободный.

Оценка уровня физической подготовленности юношей  
основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000м (мин,с)	12,30	14,00	б/вр
1. Бег на лыжах 5км (мин,с)	25,50	27,20	б/вр
3.Плавание50м (мин,с)	45,00	52,00	б/вр
4. Присидание на одной ноге с опорой о стенку (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	200
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)	15	13	10
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	30	25	20
9. Координационный тест- челночный бег 3X10(с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины(количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,

