

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ИРКУТСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОД.01.08. Физическая Культура**

специальность 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам)

2022 г.

## РАССМОТРЕНА И УТВЕРЖДЕНА

на заседании научно-методического совета

протокол № 4 от 29 июня 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и профиля профессионального образования.

Разработчик:

Шефер Сергей Петрович, преподаватель ГБПОУ ИОКК.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
  - 1.1. Область применения программы
  - 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы
  - 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины
  - 1.4. Требования к предметным результатам освоения (базовый уровень) ФГОС СОО
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
  - 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы
    - 2.1.1. Количество часов на освоение программы дисциплины
  - 2.2. Тематический план и содержание дисциплины
    - 2.2.1. Первый год обучения
    - 2.2.2. Второй год обучения
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
  - 3.1. Материально-техническое обеспечение
  - 3.2. Информационное обеспечение обучения
  - 3.3. Организация образовательного процесса
    - 3.3.1. Используемые педагогические технологии, методы обучения.
    - 3.3.2. Реализация воспитательных аспектов в процессе учебных занятий
    - 3.3.3. Использование активных и интерактивных форм проведения занятий (в том числе в целях воспитания)
    - 3.3.4. Практическая подготовка
    - 3.3.5. Особенности реализации программы с применением ДОТ и ЭОР
    - 3.3.6. Перечень цифровых инструментов, используемых в процессе преподавания
  - 3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
5. Поурочное планирование
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа дисциплины является обязательной частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 27 октября 2014 г. № 1356 (с изменениями и дополнениями).

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ОД.01.08. Физическая культура входит в общеобразовательный учебный цикл, изучается в общеобразовательном цикле учебного плана с учетом профиля профессионального образования, имеет междисциплинарную связь с дисциплинами общеобразовательного и общепрофессионального цикла, а также междисциплинарными курсами (МДК) профессионального цикла.

Учебная дисциплина изучается на базовом уровне.

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

*Цели освоения ОД.01.8. Физическая культура (в соответствии с требованиями ФГОС СОО, ориентацией на результаты ФГОС СПО):*

- способствовать достижению личностных, метапредметных и предметных результатов обучения;

- формировать разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; способной реализовывать сформированный потенциал физической культуры в последующей профессиональной деятельности;

- способствовать формированию ОК.

Освоение ОД.01.08. (в соответствии с требованиями ФГОС СОО, ориентацией на результаты ФГОС СПО) должно обеспечить:

уметь:

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

осуществлять судейство колледжных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

знать:

о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

#### **1.4. Требования к предметным результатам освоения (базовый уровень) ФГОС СОО:**

<b>Дескриптор</b>	<b>Предметный результат</b>
Прб 1	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
Прб 2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
Прб 3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
Прб 4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
Прб 5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

№	Личностные результаты	Понятие УУД	Типовые задачи УУД	Связь с предметами, курсами
<b>Личностные УУД</b>				
ЛР 03.	готовность к служению Отечеству, его защите;	осознанное проявление себя как гражданина России	подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	ОБЖ
ЛР 05.	.сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.	осознание необходимости основ физического саморазвития и самовоспитания	овладеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	ОБЖ
ЛР 11.	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	готовность и способность к осознанной необходимости здорового образа жизни, занятий спортивно-оздоровительной деятельностью и трансляции ценностей здорового и безопасного образа жизни	определить цели деятельности и составить планы деятельности; самостоятельно осуществлять и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;	ОБЖ
ЛР 12.	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	готовность и способность осознавать физическое и психологическое здоровье, адекватно выражать и контролировать свои эмоции с учетом эмоций других людей	овладеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	ОБЖ

	<b>Метапредметные результаты</b>	<b>Понятие УУД</b>	<b>Типовые задачи УУД</b>	<b>Связь с предметами, курсами</b>
<b>Регулятивные УУД</b>				
МР 01.	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;	готовность и способность формулировать учебную задачу на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено обучающимся, и того, что еще неизвестно	поставить учебную задачу; сформулировать цель и тему урока;	ОБЖ
МР 02.	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	готовность и способность контролировать в форме сопоставления способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона	выполнить упражнения с самостоятельной проверкой результата согласно эталону; найти преднамеренную ошибку; выполнить задания на самоконтроль и взаимоконтроль;	
<b>Познавательные УУД</b>				
МР 07.	способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;	умение самостоятельно находить, отбирать, анализировать необходимую информацию	решить задачу с избытком информации (отделить значимую информацию от второстепенной); решить задачу с недостатком информации (определить какой информации недостает и где ее найти)	ОБЖ
<b>Коммуникативные УУД</b>				
МР 10.	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности,	умение согласованно выполнять совместную деятельность	выполнить работу в парах или в группах, учитывая возможности других участников деятельности;	ОБЖ

эффективно разрешать конфликты			
--------------------------------	--	--	--

В результате освоения дисциплины формируется:

ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1.1. Количество часов на освоение программы дисциплины:

по очной форме обучения

максимальной учебной нагрузки обучающегося 115 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 часов;

Урок	78
------	----

- самостоятельной работы обучающегося 37 часов.

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы обучающихся при очной форме обучения

Вид учебной работы	Объем часов	Объем часов по семестрам							
		1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	115	50	65						
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	78	34	44						
в том числе:									
Теоретические занятия	2	2							
Практические занятия	76	32	44						
Контрольные работы									
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	37	16	21						
<b>Промежуточная аттестация (э, дз, з)</b>		3	3						

<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	37
в том числе:	
1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, или	



<p>самостоятельно не менее 1 часа в неделю (для заочной формы обучения не менее 3 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.</p>	
<p>Промежуточная аттестация в форме зачёта</p>	

Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, или самостоятельно не менее 1 часа 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.

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОД.01.08. Физическая культур по специальности СПО 51.02.02. Социально-культурная деятельность (по видам).**

**2.2.1. Первый год обучения**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
	<b>I Семестр</b>	50	
	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
<b>Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.</b>	<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. <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, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.		<i>ЛР 03, ЛР 05. ЛР11., ЛР 12. МР 01., МР 02. МР 07., МР10. ОК-10. Прб 1, Прб 2, Прб 3, Прб 4, Прб 5</i>
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Изучение лекции		
<b>Тема 2. Военно-прикладная физическая подготовка.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	<i>ЛР 03, ЛР 05. ЛР11., ЛР 12. МР 01., МР 02. МР 07., МР10.</i>
	Выполнение строевых приемов, навыков чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю, построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих		

	упражнений, в том числе, в парах. Выполнение контрольных нормативов для оценки физического состояния студентов.		<i>ОК-10. Прб 1, Прб 2, Прб 3, Прб 4, Прб 5</i>
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Разучивание и выполнение комплексов обще развивающих упражнений на месте и в движении в процессе самостоятельных занятий		
<b>Тема 3. Легкая атлетика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	<i>ЛР 03 ,ЛР 05. ЛР11. ,ЛР 12. МР 01.,МР 02. МР 07.,МР10. ОК-10.</i>
	Разучивание и выполнение подготовительных беговых упражнений. Разучивание и выполнение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Разучивание и выполнение техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	<i>Прб 1, Прб 2, Прб 3, Прб 4, Прб 5</i>
	Совершенствование беговых упражнений		
<b>Тема 3.1. Легкая атлетика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	<i>ЛР 03 ,ЛР 05. ЛР11. ,ЛР 12. МР 01.,МР 02. МР 07.,МР10. ОК-10.</i>
	Выполнение подготовительных беговых упражнений. Разучивание и выполнение эстафетного бега. Разучивание и выполнение техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, передачи эстафетной палочки в «коридоре передачи».		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	<i>Прб 1, Прб 2, Прб 3, Прб 4, Прб 5</i>
	Совершенствование эстафетного бега		
<b>Тема 3.2. Легкая атлетика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	<i>ЛР 03 ,ЛР 05. ЛР11. ,ЛР 12. МР 01.,МР 02. МР 07.,МР10. ОК-10.</i>
	Выполнение подготовительных беговых упражнений. Разучивание и выполнение техники спортивной ходьбы на средние и длинные дистанции		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	<i>Прб 1, Прб 2, Прб 3, Прб 4, Прб 5</i>
	Совершенствование техники спортивной ходьбы		
<b>Тема 3.3. Легкая атлетика</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	<i>ЛР 03 ,ЛР 05. ЛР11. ,ЛР 12. МР 01.,МР 02. МР 07.,МР10. ОК-10.</i>
	Выполнение подготовительных беговых упражнений. Разучивание и выполнение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Разучивание и выполнение техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	<i>Прб 1, Прб 2,</i>

	Совершенствование бега на короткие, средние и длинные дистанции.		<i>Прб 3, Прб 4, Прб 5</i>
<b>Тема 4. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	<i>ЛР 03 ,ЛР 05. ЛР11. ,ЛР 12. МР 01.,МР 02. МР 07.,МР10. ОК-10. Прб 1, Прб 2, Прб 3, Прб 4, Прб 5</i>
	Разучивание и выполнение стоек в волейболе, перемещений по площадке. Выполнение подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Выполнение приём мяча, передачи мяча, нападающих ударов, блокирование нападающего удара, страховки у сетки, расстановки игроков. Разучивание и выполнение тактики игры в защите, в нападении, индивидуальных действий игроков с мячом, без мяча. Выполнение групповых и командных действий игроков. Выполнение учебной игры. Разучивание нижней и верхней подач мяча.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений № 30,31,2,5,6		
<b>Тема 5. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	<i>ЛР 03 ,ЛР 05. ЛР11. ,ЛР 12. МР 01.,МР 02. МР 07.,МР10. ОК-10. Прб 1, Прб 2, Прб 3, Прб 4, Прб 5</i>
	Разучивание и выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении. Разучивание и выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Разучивание и выполнение упражнения № 2 – поднимание ног к перекладине. Разучивание и выполнение упражнения № 3 – подъем переворотом на перекладине. Разучивание и выполнение упражнения №24 прыжка в длину с разбега и с места.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений. № 1,2,3,24.		
<b>Тема 6. Легкая атлетика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	<i>ЛР 03 ,ЛР 05. ЛР11. ,ЛР 12. МР 01.,МР 02. МР 07.,МР10. ОК-10. Прб 1, Прб 2, Прб 3, Прб 4, Прб 5</i>
	Разучивание и выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении. Разучивание и выполнение подготовительных прыжковых упражнений. Разучивание и выполнение прыжка в длину с разбега и с места (упражнение №24) Воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнения. № 24.		
<b>Тема 7. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	<i>ЛР 03 ,ЛР 05. ЛР11. ,ЛР 12.</i>
	Разучивание и выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для		

	<p>девушек - на низкой перекладине 90 см.)  Разучивание и выполнение упражнения № 4 – подъем силой на перекладине.  Разучивание и выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа.  Разучивание и выполнение упражнения № 7 – сгибание рук в упоре на брусьях.  Разучивание и выполнение упражнения № 8 – поднимание туловища из положения лежа.  Разучивание и выполнение упражнения – соскок махом назад на перекладине.</p>		<p><i>MP 01.,MP 02.  MP 07.,MP10.  OK-10.  Прб 1, Прб 2,  Прб 3, Прб 4,  Прб 5</i></p>
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений. № 1,4,6,7,8,.		
<b>Тема 8. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	<p><i>LP 03 ,LP 05.  LP11. ,LP 12.  MP 01.,MP 02.  MP 07.,MP10.  OK-10.  Прб 1, Прб 2,  Прб 3, Прб 4,  Прб 5</i></p>
	Разучивание и выполнение перемещений по площадке, ведение мяча, передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку, ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Разучивание и выполнение бросков мяча по кольцу с места, в движении. Разучивание и выполнение тактики игры в нападении, индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповых и командных действий игроков. Разучивание и выполнение тактики игры в защите в баскетболе, групповых и командных действий игроков. Выполнение двусторонней игры.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8		
<b>Тема 9. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	<p><i>LP 03 ,LP 05.  LP11. ,LP 12.  MP 01.,MP 02.  MP 07.,MP10.  OK-10.  Прб 1, Прб 2,  Прб 3, Прб 4,  Прб 5</i></p>
	Разучивание упражнения № 9 – удержание «угла» в упоре на брусьях. Разучивание упражнения № 10 – приседания на двух ногах. Разучивание упражнения №11 – статическое упражнение для мышц спины. Разучивание упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника. Воспитание силовых способностей в ходе занятия атлетической гимнастикой.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений. № 9,10,11,12.		
<b>Тема 10. Спортивные игры. Настольный теннис.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	<p><i>LP 03 ,LP 05.  LP11. ,LP 12.  MP 01.,MP 02.  MP 07.,MP10.  OK-10.  Прб 1, Прб 2,  Прб 3, Прб 4,  Прб 5</i></p>
	Разучивание и выполнение стоек игрока, способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка, передвижений: безшажные, шаги, прыжки, рывки. Разучивание и выполнение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Разучивание и выполнение тактики игры, стилей игры, тактических комбинации, тактика одиночной и парной игры. Воспитание координации движений в процессе занятия.		

	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование игры в теннис		
<b>Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	<i>ЛР 03, ЛР 05. ЛР11., ЛР 12. МР 01., МР 02. МР 07., МР10. ОК-10. Прб 1, Прб 2, Прб 3, Прб 4, Прб 5</i>
	Разучивание упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника. Разучивание упражнения №13 – развитие гибкости плечевого пояса. Разучивание упражнения №14 – развитие подвижности тазобедренных суставов. Выполнение прыжков через скакалку. Формирование профессионально значимых физических качеств.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений. № 12,13,14.		
<b>Тема 12. Спортивные игры. Настольный теннис.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	<i>ЛР 03, ЛР 05. ЛР11., ЛР 12. МР 01., МР 02. МР 07., МР10. ОК-10. Прб 1, Прб 2, Прб 3, Прб 4, Прб 5</i>
	Разучивание и выполнение стоек игрока, способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка, передвижений: безшажные, шаги, прыжки, рывки. Разучивание и выполнение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Разучивание и выполнение тактики игры, стилей игры, тактических комбинации, тактика одиночной и парной игры. Воспитание координации движений в процессе занятия.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование игры в теннис		
<b>Тема 13. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	<i>ЛР 03, ЛР 05. ЛР11., ЛР 12. МР 01., МР 02. МР 07., МР10. ОК-10. Прб 1, Прб 2, Прб 3, Прб 4, Прб 5</i>
	Разучивание и выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении. Разучивание и выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Разучивание и выполнение упражнения № 2 – поднимание ног к перекладине. Разучивание и выполнение упражнения № 3 – подъем переворотом на перекладине. Разучивание и выполнение упражнения №24 прыжка в длину с разбега и с места.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений. № 1,2,3,24.		
<b>Зачет за I семестр</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	<i>ЛР 03, ЛР 05. ЛР11., ЛР 12. МР 01., МР 02. МР 07., МР10.</i>
	Выполнение упражнения № 1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения № 8 – поднимание туловища из положения лежа.		

	Выполнение упражнения № 25 – прыжки на скакалке за 1 минуту.		ОК-10. Прб 1, Прб 2, Прб 3, Прб 4, Прб 5
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Совершенствование упражнений. № 1,8,25.		
<b>Всего за I семестр</b>	<b>Аудиторная учебная нагрузка</b>	34	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	16	
	<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	50	

	<b>II Семестр</b>	65	
<b>Тема 14. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	<i>ЛР 03, ЛР 05. ЛР11., ЛР 12. МР 01., МР 02. МР 07., МР10. ОК-10. Прб 1, Прб 2, Прб 3, Прб 4, Прб 5</i>
	Разучивание и выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении. Разучивание и выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Разучивание и выполнение упражнения № 2 – поднимание ног к перекладине. Разучивание и выполнение упражнения № 3 – подъем переворотом на перекладине. Разучивание и выполнение упражнения №24 прыжка в длину с разбега и с места.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений. № 1,2,3,24.		
<b>Тема 15. Общая физическая подготовка</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	<i>ЛР 03, ЛР 05. ЛР11., ЛР 12. МР 01., МР 02. МР 07., МР10. ОК-10. Прб 1, Прб 2, Прб 3, Прб 4, Прб 5</i>
	Изучение способов самоконтроля на занятиях по физической подготовке (по пульсу, по самочувствию, с помощью теста ГСТ) и профилактики травматизма и оказание первой помощи. Выполнение комплексов ОРУ и комплексов УФЗ. Совершенствование двигательных качеств.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Составление план проведения вступительной части занятия и УФЗ		
<b>Тема 16. Спортивные игры. Настольный теннис.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	<i>ЛР 03, ЛР 05. ЛР11., ЛР 12. МР 01., МР 02. МР 07., МР10. ОК-10. Прб 1, Прб 2, Прб 3, Прб 4,</i>
	Разучивание и выполнение стоек игрока, способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка, передвижений: безшажные, шаги, прыжки, рывки. Разучивание и выполнение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Разучивание и выполнение тактики игры, стилей игры, тактических комбинации, тактика одиночной и парной игры. Воспитание координации движений в процессе		

	занятия.		<i>Прб 5</i>
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование игры в теннис		
<b>Тема 17. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	<i>ЛР 03 ,ЛР 05. ЛР11. ,ЛР 12. МР 01.,МР 02. МР 07.,МР10. ОК-10. Прб 1, Прб 2, Прб 3, Прб 4, Прб 5</i>
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении. Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения № 2 – поднимание ног к перекладине. Выполнение упражнения № 4 – подъем силой на перекладине. Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа. Воспитание силовых способностей в ходе занятия атлетической гимнастикой.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6.		
<b>Тема 18. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	<i>ЛР 03 ,ЛР 05. ЛР11. ,ЛР 12. МР 01.,МР 02. МР 07.,МР10. ОК-10. Прб 1, Прб 2, Прб 3, Прб 4, Прб 5</i>
	Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. Выполнение перемещений по площадке, ведение мяча, передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку, ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Выполнение броска мяча по кольцу с места, в движении. Выполнение индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповых и командных действий игроков. Выполнение тактических приемов игры в защите в баскетболе и групповых и командных действий игроков. Выполнение двусторонней игры.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8		
<b>Тема 19. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	<i>ЛР 03 ,ЛР 05. ЛР11. ,ЛР 12. МР 01.,МР 02. МР 07.,МР10. ОК-10. Прб 1, Прб 2, Прб 3, Прб 4, Прб 5</i>
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения № 4 – подъем силой на перекладине. Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа. Выполнение упражнения № 7 – сгибание рук в упоре на брусках. Воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений. № 1,4,6,7		



<b>Тема 20. Спортивные игры. Настольный теннис.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	<i>ЛР 03 ,ЛР 05. ЛР11. ,ЛР 12. МР 01.,МР 02. МР 07.,МР10. ОК-10. Прб 1, Прб 2, Прб 3, Прб 4, Прб 5</i>
	Разучивание и выполнение стоек игрока, способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка, передвижений: безшажные, шаги, прыжки, рывки. Разучивание и выполнение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Разучивание и выполнение тактики игры, стилей игры, тактических комбинации, тактика одиночной и парной игры. Воспитание координации движений в процессе занятия.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование игры в теннис		
<b>Тема 21. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	<i>ЛР 03 ,ЛР 05. ЛР11. ,ЛР 12. МР 01.,МР 02. МР 07.,МР10. ОК-10. Прб 1, Прб 2, Прб 3, Прб 4, Прб 5</i>
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения № 9 – удержание «угла» в упоре на брусках. Выполнение упражнения № 10 – приседания на двух ногах. Выполнение упражнения №11 – статическое упражнение для мышц спины. Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника. Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений. № 9,10,11,12.		
<b>Тема 22. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	<i>ЛР 03 ,ЛР 05. ЛР11. ,ЛР 12. МР 01.,МР 02. МР 07.,МР10. ОК-10. Прб 1, Прб 2, Прб 3, Прб 4, Прб 5</i>
	Выполнение перемещений по площадке , ведение мяча, передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Выполнение ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Выполнение бросков мяча по кольцу с места, в движении. Совершенствование тактики игры в нападении, индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповых и командных действий игроков, тактики игры в защите в баскетболе. Выполнение двусторонней игры.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8		
<b>Тема 22.1. Спортивные игры. Настольный теннис.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	<i>ЛР 03 ,ЛР 05. ЛР11. ,ЛР 12. МР 01.,МР 02. МР 07.,МР10. ОК-10. Прб 1, Прб 2, Прб 3, Прб 4,</i>
	Разучивание и выполнение стоек игрока, способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка, передвижений: безшажные, шаги, прыжки, рывки. Разучивание и выполнение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Разучивание и выполнение тактики игры, стилей игры, тактических комбинации, тактика одиночной и парной игры. Воспитание координации движений в процессе занятия.		

	<b>Самостоятельная работа</b>	1	<i>Прб 5</i>
	Совершенствование игры в теннис		
<b>Тема 23. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	<i>ЛР 03, ЛР 05. ЛР11., ЛР 12. МР 01., МР 02. МР 07., МР10. ОК-10. Прб 1, Прб 2, Прб 3, Прб 4, Прб 5</i>
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения № 3 – подъем переворотом на перекладине. Выполнение упражнения № 8 – поднимание туловища из положения лежа. Выполнение упражнения № 10 – приседания на двух ногах. Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника. Воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12.		
<b>Тема 24. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	<i>ЛР 03, ЛР 05. ЛР11., ЛР 12. МР 01., МР 02. МР 07., МР10. ОК-10. Прб 1, Прб 2, Прб 3, Прб 4, Прб 5</i>
	Разучивание и выполнение перемещений по площадке, ведение мяча, передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку, ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Разучивание и выполнение бросков мяча по кольцу с места, в движении. Разучивание и выполнение тактики игры в нападении, индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповых и командных действий игроков. Разучивание и выполнение тактики игры в защите в баскетболе, групповых и командных действий игроков. Выполнение двусторонней игры.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8		
<b>Тема 25. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	<i>ЛР 03, ЛР 05. ЛР11., ЛР 12. МР 01., МР 02. МР 07., МР10. ОК-10. Прб 1, Прб 2, Прб 3, Прб 4, Прб 5</i>
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения №1- подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения № 2 – поднимание ног к перекладине. Выполнение упражнения № 8 –поднимание туловища из положения лежа. Выполнение упражнения № 17 –челночный бег 10 х 10 метров.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений. № 1,2,8,17.		
<b>Тема 26. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	<i>ЛР 03, ЛР 05. ЛР11., ЛР 12. МР 01., МР 02.</i>
	Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника. Выполнение упражнения №13 – развитие гибкости плечевого пояса.		

	Выполнение упражнения №14 – развитие подвижности тазобедренных суставов. Выполнение упражнения №25- прыжков через скакалку. Формирование профессионально значимых физических качеств		<i>MP 07.,MP10. OK-10. Прб 1, Прб 2, Прб 3, Прб 4, Прб 5</i>
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений. № 12,13,14.		
<b>Тема 27. Легкая атлетика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	<i>ЛР 03 ,ЛР 05. ЛР11. ,ЛР 12. MP 01.,MP 02. MP 07.,MP10. OK-10. Прб 1, Прб 2, Прб 3, Прб 4, Прб 5</i>
	Разучивание и выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении. Разучивание и выполнение подготовительных прыжковых упражнений. Разучивание и выполнение прыжка в длину с разбега и с места (упражнение №24) Воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнения. № 24.		
<b>Тема 28. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	<i>ЛР 03 ,ЛР 05. ЛР11. ,ЛР 12. MP 01.,MP 02. MP 07.,MP10. OK-10. Прб 1, Прб 2, Прб 3, Прб 4, Прб 5</i>
	Выполнение стоек в волейболе, перемещений по площадке, подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая, приёма мяча, передачи мяча. Выполнение нападающих ударов, блокирования нападающего удара, страховки у сетки, расстановки игроков. Совершенствование тактики игры в защите, в нападении, индивидуальных действий игроков с мячом, без мяча, групповых и командных действий игроков, взаимодействия игроков. Выполнение учебной игры . Выполнение нижней и верхней подач мяча.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений № 30,31,2,6,5		
<b>Тема 28.1. Спортивные игры. Футбол.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	<i>ЛР 03 ,ЛР 05. ЛР11. ,ЛР 12. MP 01.,MP 02. MP 07.,MP10. OK-10. Прб 1, Прб 2, Прб 3, Прб 4, Прб 5</i>
	Выполнение перемещений по полю, ведения мяча, передачи мяча, ударов по мячу ногой, головой, остановки мяча ногой, приёма мяча: ногой, головой. Выполнение ударов по воротам, обманных движений, обводки соперника, отбора мяча. Совершенствование тактики игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия), техники и тактики игры вратаря, взаимодействия игроков. Выполнение учебной игры. Выполнение набивания ф/б мяча ногами и головой.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений № 32,33,2,6,8		

<b>Тема 29. Легкая атлетика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	<i>ЛР 03 ,ЛР 05. ЛР11. ,ЛР 12. МР 01.,МР 02. МР 07.,МР10. ОК-10. Прб 1, Прб 2, Прб 3, Прб 4, Прб 5</i>
	Выполнение подготовительных беговых упражнений. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Выполнение; упражнения №18–бег на 100 метров ; упражнения №19–бег на 400 метров Воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование беговых упражнений		
<b>Тема 29.1. Легкая атлетика</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	<i>ЛР 03 ,ЛР 05. ЛР11. ,ЛР 12. МР 01.,МР 02. МР 07.,МР10. ОК-10. Прб 1, Прб 2, Прб 3, Прб 4, Прб 5</i>
	Выполнение подготовительных беговых упражнений. Выполнение упражнения № 21– эстафетного бега 4+100 метров. Совершенствование техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, передачи эстафетной палочки в «коридоре передачи». Совершенствование техники спортивной ходьбы. Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование эстафетного бега		
<b>Тема 29.2. Легкая атлетика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	<i>ЛР 03 ,ЛР 05. ЛР11. ,ЛР 12. МР 01.,МР 02. МР 07.,МР10. ОК-10. Прб 1, Прб 2, Прб 3, Прб 4, Прб 5</i>
	Выполнение подготовительных беговых упражнений. Совершенствование техники бега на средние дистанции, техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Выполнение: упражнения №19–бег на 400 метров; упражнения №20–бег на 2000 метров; упражнения №22–бег на 1000 метров Воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование беговых упражнений		
<b>Тема 29.3. Легкая атлетика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	<i>ЛР 03 ,ЛР 05. ЛР11. ,ЛР 12. МР 01.,МР 02. МР 07.,МР10. ОК-10. Прб 1, Прб 2, Прб 3, Прб 4,</i>
	Выполнение подготовительных беговых упражнений. Совершенствование техники бега на длинные дистанции, техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Выполнение: упражнения №22–бег на 1000 метров; упражнения №23–бег на 3000 метров ; упражнения №20–бег на 2000 метров Воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой		

	<b>Самостоятельная работа</b>	1	<i>Прб 5</i>
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
<b>Зачет за II семестр</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	<i>ЛР 03, ЛР 05. ЛР11., ЛР 12. МР 01., МР 02. МР 07., МР10. ОК-10. Прб 1, Прб 2, Прб 3, Прб 4, Прб 5</i>
	Выполнение упражнения № 1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.)		
	Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров.		
	Выполнение упражнения №19–бег на 500 метров (девушки)		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Выполнение упражнения №1,18,19,22.		
<b>Всего за II семестр</b>	<b>Аудиторная учебная нагрузка</b>	44	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	21	
	<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	65	
<b>Всего за 1 год обучения</b>	<b>Аудиторная учебная нагрузка</b>	78	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	37	
	<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	115	

\* Организационно-методические рекомендации: *Распределение учебных часов на различные темы программы*

		Всего	Из них аудиторных
1	<b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	3	2
2	Лёгкая атлетика	27	18
3	Спортивные игры	36	24
4	Атлетическая гимнастика	25	18
5	Профессионально-прикладная физическая подготовка	18	12
6	Военно – прикладная физическая подготовка.	6	4
7	Итого	117	78

--	--	--	--

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

##### **Спортивное оборудование:**

спортивный зал;

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

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

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

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-

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

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

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

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

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Электронная библиотека Юрайт. - Режим доступа: [biblio-online.ru](http://biblio-online.ru)

##### **Основные источники:**

1. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учеб. пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с.

2. Легкая атлетика в начальной школе : учеб. пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 205 с.

3. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учеб. пособие для СПО / Л. С. Дворкин. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 148 с.

4. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учеб. пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 246 с.

5. Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учеб. пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 173 с.

### **Электронные ресурсы:**

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://school-collection.edu.ru/> (дата обращения: 08.07.2021). - Текст: электронный.
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://school-collection.edu.ru/> (дата обращения: 13.06.2021). - Текст: электронный.
3. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам". URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 02.07.2021). - Текст: электронный.
4. КиберЛенинка. URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 11.06.2021). - Текст: электронный.
5. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/> (дата обращения: 01.06.2021). - Текст: электронный.
6. Научная электронная библиотека (НЭБ). URL: <http://www.elibrary.ru> (дата обращения: 11.06.2021). - Режим доступа: свободный. - Текст: электронный.
7. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <http://minsport.gov.ru/> (дата обращения: 14.06.2021). - Текст: электронный.
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: <http://olympic.ru> (дата обращения: 16.06.2021).
9. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия "Энциклопедия Кирилла и Гифтология". URL: <http://krugosvet.ru/> (дата обращения: 12.06.2021). - Текст: электронный.
10. Федеральный портал "Российское образование". URL: <http://edu.ru/> (дата обращения: 15.06.2021). - Текст: электронный.
11. Федеральный портал "Российское образование". URL: <http://www.edu.ru/> (дата обращения: 02.07.2021). - Текст: электронный.
12. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. URL: <http://fcior.edu.ru/> (дата обращения: 01.07.2021). - Текст: электронный.

## **3.3. Организация образовательного процесса на занятиях по дисциплине**

### **3.3.1 Используемые педагогические технологии, методы обучения.**

#### **Педагогические технологии:**

- дистанционные образовательные технологии;



- лично-ориентированные
- коммуникативно-диалоговые технологии.

#### **Методы обучения:**

- наглядный метод;
- объяснительно-иллюстративный метод;
- репродуктивный метод;
- интерактивный;
- электронное обучение.

### **3.3.2. Реализация воспитательных аспектов в процессе учебных занятий**

На занятиях используются воспитательные возможности содержания дисциплины через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения.

### **3.3.3. Использование активных и интерактивных форм проведения занятий (в том числе в целях воспитания)**

На занятиях по дисциплине используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий:

1. групповая работа или работа в парах;

### **3.3.4. Практическая подготовка**

Практическая подготовка при реализации дисциплины организуется следующим образом:

проведение практических занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

### **3.3.5. Особенности реализации программы с применением ДОТ и ЭОР**

Программа дисциплины реализуется в системе «ГБПОУ ИОКК - электронная информационно-образовательная среда. Электронный колледж. MOODLE» путем создания электронного образовательного ресурса (ЭОР). Доступ к ЭОР на официальном сайте Колледжа <http://iokk38.ru/> только для зарегистрированных пользователей.

Формат проведения занятий по дисциплине - смешанный (оптимальный): асинхронный (на платформе Moodle) и синхронный (организация учебных занятий онлайн в режиме видеоконференцсвязи).

Индивидуальное консультирование обучающихся - на платформе Moodle, а также средствами дистанционного взаимодействия (мессенджеры, социальные сети, электронная почта).

Для освоения программы с применением ДОТ студенту необходимо наличие:

- доступа к информационно-телекоммуникационной сети Интернет;
- технических устройств: компьютер, планшет (на выбор); веб-камера;

- программ: ВКС, офисные приложения.

Обучающимся обеспечен доступ к ресурсам электронно-библиотечной системы (электронной библиотеки) Юрайт.

Структура курса:

- теоретические материалы
- практические задания
- тесты
- материалы для самостоятельной работы

### 3.3.6. Перечень цифровых инструментов, используемых в процессе преподавания

Цифровые инструменты	Применение цифровых инструментов для достижения результатов общеобразовательной дисциплины
Power Point	Подготовка к практическим занятиям. Для проведения занятий используются презентации
Видеофильм	Применяется как иллюстративный материал при изучении тем - на платформе YouTube
Электронная почта	Сетевой ресурс, используемый для коммуникации с обучающимися. Кроме того, применяется для осуществления контроля учебного процесса (переписка: ответы на текущие вопросы, проверка домашних заданий обучающихся)
Поисковый Яндекс/Google	Помогает организовать самостоятельную работу обучающихся при подготовке к занятиям, обеспечивая им доступ к информационным веб-ресурсам по изучаемым темам.
Файлообменник (Яндекс-диск)	Используется для обмена файлами разных форматов (текстами, презентациями) между преподавателем и обучающимися (как резервный канал связи при возникновении проблем на платформе Moodle)
Мобильное приложение	Используется приложение WhatsApp, которое позволяет поддерживать коммуникацию с обучающимися как на занятиях (можно отправлять интересный контент), так и вне их (решать возникающие проблемы, в основном организационного характера)
Социальная сеть	Используется "Вконтакте" для коммуникации с обучающимися

Облачная конференц-платформа	Teams - организация онлайн-занятий, видеоконференций, аудиозвонков.
Интернет вещей	Используются мобильные телефоны, которые обеспечивают интернет-доступ в систему Moodle, WhatsApp и др. сервисов
Виртуальный учебный кабинет	<a href="http://iokk38.ru/cabinet">http://iokk38.ru/cabinet</a> <a href="http://iokk38.ru/cabine">http://iokk38.ru/cabine</a> содержит банк данных программно-методической, нормативно-правовой, научно-теоретической, учебной информации

### 3.4. Кадровое обеспечение

Рабочая программа реализуется преподавателем, имеющим высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе текущего и промежуточного контроля.

### Формы, периодичность и порядок текущего контроля

Текущий контроль проводится в формах:

- тестирование
- опросы (устные)
- оценка выполненных физических упражнений
- оценка выполнения индивидуальных заданий, результатов самостоятельной работы

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценивания. Результаты текущего контроля отражены в электронном журнале.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета в каждом семестре.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;</li> <li>• выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации),</li> </ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- балльно-рейтинговая система оценивания;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b> Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p>

<p>технические действия спортивных игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</li> <li>• осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;</li> <li>• соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;</li> <li>• осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;</li> <li>• деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;</li> <li>• включать занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;</li> </ul>	<p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика</b> Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b> Оценка техники пробегания дистанции и выполнение нормативов.</p> <p><b>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</b> Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к группе специальностей. Для оценки <b>военно-прикладной физической подготовки</b> проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> </ul>	<p>Оценка знаний студентов в ходе проведения: практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;</li> <li>• способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;</li> </ul> <p>- основы здорового образа жизни.</p>	<p>тестовых заданий, фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
	<p>Форма оценки результатов обучения: Балльно-рейтинговая система оценивания индивидуальных результатов обучения студентов. Итоговая аттестация в форме зачета.</p>

*Текущий контроль* осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств, а также уровень теоретических знаний.

*Зачёт.* Зачет проводится в конце каждого семестра и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов (таблицы 1,2). Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов; результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу, прыжки через скакалку за 1 мин; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; прыжок в длину с места. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела

-юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);

- девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; прыжок с места, упражнения со скакалкой).

Для юношей проводится тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

**5. Поурочное планирование  
ОД. 01.08. Физическая культура**

Специальность 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам)  
Организация и постановка культурно-массовых мероприятий и  
театрализованных представлений

**1 курс**

**Очная форма обучения**

**Преподаватель Шефер Сергей Петрович**

№ нед.	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы	Количество часов	Домашняя (самостоятельная) работа	Количество часов
1 нед.	Общекультурное и социальное значение физической культуры.	1	Изучение лекции	
1 нед.	Общекультурное и социальное значение физической культуры.	1	Изучение лекции	1
2 нед.	Военно-прикладная физическая подготовка.	1	Разучивание и выполнение комплексов обще развивающих упражнений на месте и в движении в процессе самостоятельных занятий	
2 нед.	Военно-прикладная физическая подготовка.	1	Разучивание и выполнение комплексов обще развивающих упражнений на месте и в движении в процессе самостоятельных занятий	1
3 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование беговых упражнений	
3 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование беговых упражнений	1
4 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование эстафетного бега	
4 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование эстафетного бега	1
5 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование техники спортивной ходьбы	
5 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование техники спортивной ходьбы	1
6 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование бега на короткие, средние и длинные дистанции.	
6 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование бега на короткие, средние и длинные дистанции.	1
7 нед.	Спортивные игры. Волейбол.	1	Совершенствование упражнений № 30,31,2,6,5	
7 нед.	Спортивные игры. Волейбол.	1	Совершенствование упражнений № 30,31,2,6,5	1
8 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 1,2,3,24.	
8 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 1,2,3,24.	1
9 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование	

			упражнений. № 24	
9 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование упражнений. № 24	1
10 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 1,4,6,7,8.	
10 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 1,4,6,7,8.	1
11 нед.	Спортивные игры. Баскетбол	1	Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8	
11 нед.	Спортивные игры. Баскетбол	1	Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8	1
12 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 9,10,11,12.	
12 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 9,10,11,12.	1
13 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	
13 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	1
14 нед.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	1	Совершенствование упражнений. № 12,13,14.	
14 нед.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	1	Совершенствование упражнений. № 12,13,14.	1
15 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	
15 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	1
16 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 1,2,3,24.	
16 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 1,2,3,24.	1
17 нед.	Зачет за I семестр	1	Совершенствование упражнений. № 1,8,25.	
17 нед.	Зачет за I семестр	1	Совершенствование упражнений. № 1,8,25.	
18 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 1,2,3,24.	
18 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 1,2,3,24.	1
19 нед.	Общая физическая подготовка	1	Составление план проведения вступительной части занятия и УФЗ	
19 нед.	Общая физическая подготовка	1	Составление план проведения вступительной части занятия и УФЗ	1
20 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	
20 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	1
21 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6.	
21 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6.	1
22 нед.	Спортивные игры. Баскетбол	1	Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8	
22 нед.	Спортивные игры. Баскетбол	1	Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8	1
23 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 1,4,6,7	
23 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 1,4,6,7	1

24 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	
24 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	1
25 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 9,10,11,12.	
25 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 9,10,11,12.	1
26 нед.	Спортивные игры. Баскетбол	1	Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8	
26 нед.	Спортивные игры. Баскетбол	1	Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8	1
27 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	
27 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	1
28 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12.	
28 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12.	1
29 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	
29 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	1
30 нед.	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	Совершенствование упражнений. № 1,2,8,17.	
30 нед.	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	Совершенствование упражнений. № 1,2,8,17.	1
31 нед.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	1	Совершенствование упражнений. № 12,13,14.	
31 нед.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	1	Совершенствование упражнений. № 12,13,14.	1
32 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование упражнений. № 24	
32 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование упражнений. № 24	1
33 нед.	Спортивные игры. Волейбол.	1	Совершенствование упражнений № 30,31,2,6,5	
33 нед.	Спортивные игры. Волейбол.	1	Совершенствование упражнений № 30,31,2,6,5	1
34 нед.	Спортивные игры. Футбол.	1	Совершенствование упражнений № 32,33,2,6,8	
34 нед.	Спортивные игры. Футбол.	1	Совершенствование упражнений № 32,33,2,6,8	1
35 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование беговых упражнений	
35 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование беговых упражнений	1
36 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование эстафетного бега	
36 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование эстафетного бега	1
37 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование беговых упражнений	
37 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование беговых упражнений	1
38 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование бега на короткие, средние и длинные дистанции.	
38 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование бега на короткие, средние и длинные дистанции.	1



39 нед	Зачет за II семестр	1	Совершенствование упражнений. № 1,18,19,22.	
39 нед	Зачет за II семестр	1	Совершенствование упражнений. № 1,18,19,22.	
	<b>ИТОГО</b>	<b>78</b>		<b>37</b>

## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Программа учебной дисциплины Физическая культура для специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (Организация и постановка культурно массовых мероприятий и театрализованных представлений) 1 курса обучения разработана учебным заведением самостоятельно на основе примерной программы. Общий объем учебных часов на учебную дисциплину Физическая культура 115 часов. На основании данных о состоянии здоровья студенты распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, подготовительную, специальную.

Студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются физической культурой вместе. Для юношей и девушек, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений.

Структура программы предполагает освоения в первый год обучения раздела Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков, который обязателен для изучения и в котором предусматривается изучение тем:

- Физическое состояние человека и контроль за его уровнем;
- Основы физической подготовки;
- Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками.
- Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков

Необходимый теоретический материал излагается также на каждом занятии в форме бесед и рекомендаций.

Во второй год обучения планируется формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры: изучение социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств обучающихся, профессионально-прикладная физическая подготовка; освоение специальных двигательных умений и навыков. Третий и четвертый год обучения предусматривают совершенствование полученных ранее навыков и умений и активное участие студентов в качестве организаторов и руководителей спортивно-оздоровительных мероприятий.

*Методико-практические занятия* предусматривают освоение и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые игры, тренинг, тематические задания для самостоятельного выполнения и др.

*Учебно-тренировочные занятия* базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Одной из задач преподавателей, ведущих занятия по дисциплине «Физическая культура», является выработка у студентов осознания важности, необходимости и полезности знаний и умений дисциплины для дальнейшей жизни и работы по избранной специальности (профессии). Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения.

Принципами организации учебного процесса являются:

- активное участие студентов в учебном процессе;
- приведение примеров применения изучаемого теоретического материала к реальным практическим ситуациям.

С целью более эффективного усвоения студентами материала данной дисциплины рекомендуется при проведении практических занятий использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

Контрольное тестирование включает в себя проверку овладения жизненно важными умениями и навыками и уровня развития физических качеств. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов, результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей. Примерные контрольные нормативы по проверке овладения жизненно важными умениями и навыками приведены в таблице 1. Требования к физической подготовленности граждан, поступающих на военную службу по контракту, приведены в таблице 2.

Таблица 1

## Нормативы по физической культуре студентов

Упражнение	№ упр	П о л	Ед. измер.	Студенты I курса			Студенты II курса			Студенты III-IV курса		
				отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд
Подтягивание	1	м	кол. раз	13	11	9	14	12	10	15	13	11
Подтягивание на низ. перекладине	1	ж	кол. раз	13	11	9	14	12	10	15	13	11
Поднимание ног к перекладине	2	м	кол. раз	12	10	8	13	11	9	14	12	10
Поднимание колен к груди	2	ж	кол. раз	19	17	13	20	18	14	21	19	15
Подъем переворотом на перекладине	3	м	кол. раз	6	5	4	7	6	5	8	7	6
Подъем силой на перекладине	4	м	кол. раз	5	4	3	6	5	4	7	6	5
Комбинированное силовое (КСУ)	5	м	кол. раз	3	2	1	4	3	2	5	4	3
Сгибание рук в упоре лежа за 30 сек.	6	м	кол. раз	28	26	24	29	27	25	30	28	26
Сгибание рук в упоре лежа	6	ж	кол. раз	10	8	6	12	10	8	14	12	10
Сгибание рук в упоре на брусьях	7	м	кол. раз	12	10	8	13	11	9	14	12	10
Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	8	м	кол. раз	25	23	21	26	24	22	27	25	23
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	8	ж	кол. раз	35	30	25	37	32	27	39	34	29
«Угол» в упоре на брусьях	9	м	кол. раз	10	7	5	11	8	6	12	9	7
«Угол» в вися на перекладине	9	ж	кол. раз	8	5	3	9	7	4	10	8	5
Приседание на двух ногах	10	м	кол. раз	120	100	80	130	110	90	140	120	100
Приседание на двух ногах	10	ж	кол. раз	50	48	46	55	53	51	60	58	55
Статическое удержание спины	11	м	мин. сек	1.45	1.25	1.05	1.50	1.30	1.10	1.55	1.35	1.15
Статическое удержание спины	11	ж	мин. сек	45	40	35	50	45	40	55	50	45
Упр. на гибкость позвоночника	12		см.	10	8	6	12	10	8	14	12	10
Упр. на гибкость плечевого пояса	13		см.	90	95	105	85	90	100	80	85	95
Подвижность тазобедренного суст.	14		град.	130	110	90	135	115	95	140	120	100
Вис на согнутых руках	15	ж	сек.	20	15	10	25	20	15	30	25	20
Бег 60 метров	16	м	сек.	9.0	9.4	9.8	8.8	9.0	9.4	8.4	8.8	9.2
Бег 60 метров	16	ж	сек.	11.0	11.4	11.8	10.8	11.0	11.4	10.4	10.8	11.2
Челночный бег 10+10 метров	17	м	сек.	28	28.5	29.5	27.5	28	29	27	27.5	28.5
Челночный бег 10+10 метров	17	ж	сек.	31	32	33	30	31	32	29	30	31
Бег 100 метров	18	м	сек.	14.2	14.8	15.4	14.0	14.5	15.2	13.8	14.2	15.0
Бег 100 метров	18	ж	сек.	16.2	17.0	17.5	15.8	16.2	16.6	15.6	16.0	16.4
Бег 400 метров	19	м	мин. сек	1.10	1.14	1.20	1.08	1.12	1.18	1.07	1.10	1.16
Бег 500 метров	19	ж	мин. сек	2.00	2.10	2.30	1.55	2.05	2.20	1.50	2.00	2.10
Бег 2000 метров	20	ж	мин. сек	11.20	12.00	12.40	11.10	11.50	12.30	11.00	11.40	12.20
Челночный бег 4+100 метров	21	м	мин. сек	1.15	1.19	1.25	1.14	1.18	1.24	1.13	1.17	1.23
Бег 1000 метров	22	м	мин. сек	3.25	3.50	4.10	3.20	3.45	4.05	3.25	3.40	4.00
Бег 3000 метров	23	м	мин. сек	12.45	13.00	13.40	12.30	12.45	13.20	12.20	12.35	13.10
Прыжок с места в длину	24	м	см.	2.40	2.30	2.20	2.45	2.35	2.25	2.50	2.40	2.30
Прыжок с места в длину	24	ж	см.	1.75	1.65	1.55	1.80	1.70	1.60	1.90	1.80	1.70
Прыжки через скакалку за 1 мин.	25		кол. раз	130	115	100	135	120	105	140	125	110
Лыжная гонка 5 км.	26	м	мин. сек	28.0	29.0	30.0	27.0	28.0	29.0	26.0	27.0	28.0
Лыжная гонка 3км.	26	ж	мин. сек	18.00	19.30	22.00	17.30	19.00	21.30	17.00	18.30	21.00
Плавание 50 метров	27		сек.	44	48	52	42	46	50	40	44	48
Штрафной бросок б/б мяча (из 10 раз)	28		кол. раз	4	3	2	5	4	3	6	5	4
Комбинированное упр. с б/б мячом	29		сек.	10.2	11.0	12.5	10	10.6	12	9.8	10.2	11.5
Верхняя подача в/б мяча (из 10 раз)	30		кол. раз	4	3	2	5	4	3	6	5	4
Верхняя передача в/б мяча над собой	31		кол. раз	10	8	6	12	10	8	14	12	10
Набивание ф/б мяча ногами	32		кол. раз	6	5	4	7	6	5	8	7	6
Набивание ф/б мяча головой	33		кол. раз	5	4	3	6	5	4	7	6	5
Гарвардский степ тест (ГСТ)	34		кол. балл	75	65	55	79	69	59	81	73	62

### Требования к физической подготовленности граждан, поступающих на военную службу по контракту

Упражнения	Минимальные требования для категорий военнослужащих	
	мужчины	женщины
	до 30 лет	до 25 лет
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	45	12
Наклоны туловища вперед	-	25
Подтягивание на перекладине	10	-
Бег на 60 м	9,8	12,9
Бег на 100 м	15,1	19,5
Челночный бег 10x10 м	28,5	38,0
Бег на 3 км	14.30	-
Бег на 1 км	4.20	5.20
Лыжная гонка на 5 км	28.00	-

#### Примечание:

1. Самостоятельная работа рассматривается нами как вид деятельности студента, в процессе которого он должен в определенное время, проявляя собственную инициативу и применяя на практике полученные по учебной дисциплине «Физическая культура» знания, самостоятельно выбрать вид спорта или программу физического совершенствования для укрепления и сохранения индивидуального здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа, которая предполагает еженедельно не менее 1 часа в неделю в форме занятий в секциях по видам спорта и группах ОФП должна быть направлена на обеспечение планомерного совершенствования физической подготовленности студента, что в условиях одного или двух занятий в неделю осуществить достаточно сложно.

Целью проведения самостоятельной работы в такой форме является формирование физической культуры личности и способности направленного применения самостоятельно выбранных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основные задачи организации самостоятельной работы в такой форме:

- приобщение к физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья;
- самоопределение в выборе средств физической культуры, спорта и туризма;
- приобретение личного опыта творческого использования средств физической культуры для достижения профессиональных успехов;
- формирование установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
- формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.