

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ЮЖНО-САХАЛИНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЮСПК СахГУ



Е.В. Казанцева

"28" марта 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05 Физическая культура

39.02.01 Социальная работа  
(углубленный уровень среднего профессионального образования)

Квалификация  
Специалист по социальной работе

Форма обучения  
Очная

Южно-Сахалинск  
2017

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности/профессии среднего профессионального образования –39.02.01 Социальная работа.

Разработчики:

Малахова Т.А., преподаватель ПЦК физической культуры

Рассмотрена и рекомендована на заседании ПЦК физической культуры

Протокол № 6 от 23 марта 2017 г.

Заведующий ПЦК



П.В. Бортников

Утверждена научно-методическим советом ЮСПК СахГУ

Протокол № 4 от 20 марта 2017 г.

Председатель НМС



А.А. Крылова

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                                                 |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>                                            | <b>3</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                                        | <b>4</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И<br/>ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ .....</b> | <b>12</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>                   | <b>15</b> |

## **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»**

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

Программа учебной дисциплины является основной профессиональной образовательной программой в соответствии с ФГОС по специальности СПО 39.02.01 Социальная работа. Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке специалистов для проведения занятий спортивных секций.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** входит в профессиональную подготовку. ОГСЭ Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

➤ использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

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

➤ основы здорового образа жизни.

### **Формируемые компетенции:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:** максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа; самостоятельной работы обучающегося 164 часа, консультации –12 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>                                                                        | <b>Объем часов</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                                     | 348                |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                                          | 172                |
| в том числе:                                                                                     |                    |
| лекционные занятия                                                                               | 2                  |
| практические занятия                                                                             | 170                |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                               | 164                |
| в том числе:                                                                                     |                    |
| внеаудиторная самостоятельная работа                                                             | 82                 |
| реферативная работа обучающихся по предлагаемой тематике                                         | 82                 |
| <b>Консультации</b>                                                                              | 12                 |
| Итоговая аттестация в форме зачета 1, 2, 3, 4, 5 семестры, дифференцированный зачет в 6 семестре |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

| Наименование разделов и тем                                                                                        | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Объем часов | Уровень освоения |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| <b>Введение</b>                                                                                                    | Введение. Роль физической культуры в профессиональной деятельности педагога             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2           |                  |
| <b>РАЗДЕЛ 1.</b>                                                                                                   | <b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>66</b>   |                  |
| <b>Тема 1.1.</b><br><b>Обучение и совершенствование техники высокого и низкого старта</b>                          | Содержание практических занятий:                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                  |
|                                                                                                                    | 1                                                                                       | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Профилактика травматизма. Специальные беговые упражнения. Основы техники выполнения высокого и низкого старта. Старты из различных исходных положений (до 40 м).                                                                                              | 4           | 1                |
|                                                                                                                    | Содержание самостоятельных занятий:                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                  |
|                                                                                                                    | 2                                                                                       | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.                                                                                                                                                                                                            | 6           | 3                |
| <b>Тема 1.2.</b><br><b>Обучение и совершенствование техники стартового разгона, бега по прямой, финиширования.</b> | Содержание практических занятий:                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                  |
|                                                                                                                    | 1                                                                                       | Биомеханические основы техники бега. Специальные беговые упражнения. Основы техники стартового разгона (5-6 м), бега по прямой (70-80 м), финиширования (5-7 м). Ускорения из высокого и низкого старта (40 м). Бег с ускорением (30 м), с максимальной скоростью (60 м), изменением темпа и ритма шагов (100 м). | 4           | 1                |
|                                                                                                                    | Содержание самостоятельных занятий:                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                  |
|                                                                                                                    | 2                                                                                       | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.                                                                                                                                                                                                            | 6           | 3                |
| <b>Тема 1.3.</b><br><b>Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции</b>                         | Содержание практических занятий:                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                  |
|                                                                                                                    | 1                                                                                       | Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Специальные беговые упражнения. Бег 100 м (по секундомеру).                                                                                                                                                                                                       | 4           | 2                |
|                                                                                                                    | Содержание самостоятельных занятий:                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                  |
|                                                                                                                    | 3                                                                                       | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.                                                                                                                                                                                                            | 6           | 3                |
| <b>Тема 1.4.</b><br><b>Обучение и совершенствование техники эстафетного бега</b>                                   | Содержание практических занятий:                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                  |
|                                                                                                                    | 1                                                                                       | Правила соревнований по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения. Основы техники приема, владения и передачи эстафетной палочки. Имитация движений на месте в парах. Основы техники бега по виражу. Эстафетный бег 4×100 м. Эстафетный бег 4×400 м.                                                        | 4           | 2                |
|                                                                                                                    | Содержание самостоятельных занятий:                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                  |
|                                                                                                                    | 3                                                                                       | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных                                                                                                                                                                                                                          | 4           | 3                |

|                                                                                                   |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
|                                                                                                   |                                     | способностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |   |
| <b>Тема 1.5.<br/>Обучение и совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</b> | Содержание практических занятий:    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |   |
|                                                                                                   | 1                                   | Биомеханические основы техники прыжков. Специальные беговые упражнения. Прыжки и многоскоки, Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (разгон, опорная нога, толчковая нога, подъем ног, работа стоп, работа рук). Прыжки с разбега от 5 до 15 беговых шагов.                                                                                                                                                                                                        | 4         | 1 |
|                                                                                                   | 2                                   | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (на результат)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4         | 2 |
|                                                                                                   | Содержание самостоятельных занятий: |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |   |
|                                                                                                   | 3                                   | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4         | 3 |
| <b>Тема 16.<br/>Воспитание специальных качеств легкоатлета</b>                                    | Содержание практических занятий:    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |   |
|                                                                                                   | 1                                   | Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Воспитание скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.                                                                                                                                                                                                                                                      | 4         | 2 |
|                                                                                                   | 2                                   | Воспитание скоростно-силовых способностей. Прыжки и многоскоки. Прыжки через препятствия и на точность приземления, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырёх шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Эстафеты, круговая тренировка.                                                                                                  | 6         | 2 |
|                                                                                                   | Содержание самостоятельных занятий: |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |   |
|                                                                                                   | 3                                   | Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 6         | 3 |
| <b>РАЗДЕЛ 2.</b>                                                                                  | <b>ГИМНАСТИКА</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>66</b> |   |
| <b>Тема 2.1.<br/>Обучение и совершенствование техники строевых упражнений.</b>                    | Содержание практических занятий:    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |   |
|                                                                                                   | 1                                   | Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Профилактика травматизма. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов в ходьбе и на месте. Прыжки через скакалку с максимальной интенсивностью до 1 мин (3-4 повт.). Поднимание туловища из положения лежа на спине с максимальной интенсивностью до 30 с. (5-6 повт.) | 4         | 1 |
|                                                                                                   | Содержание самостоятельных занятий: |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |   |
| <b>Тема 2.2.<br/>Обучение и</b>                                                                   | 2                                   | Самостоятельная работа обучающихся по учебнику. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6         | 3 |
|                                                                                                   | Содержание практических занятий:    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |   |
|                                                                                                   | 1                                   | Основы биомеханики гимнастических упражнений. Общеразвивающие упражнения без                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 6         | 1 |

|                                                                                           |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| <b>совершенствование техники общеразвивающих упражнений.</b>                              |                                     | предметов в ходьбе. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (весом до 5кг), с эспандерами. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с. (на рез-ат). Прыжки через скакалку за 30 с. (кол-во раз). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в различных вариантах (40-50 раз). Ритмическая гимнастика.                                                                  |   |   |
|                                                                                           | 2                                   | Общеразвивающие упражнения без предметов в ходьбе. Общеразвивающие упражнения с гантелями, с эспандерами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на рез-ат). Упражнения для совершенствования координации движений. Ритмическая гимнастика                                                                                                                                           | 4 | 2 |
|                                                                                           | Содержание самостоятельных занятий: |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
|                                                                                           | 3                                   | Тренировка в гимнастике для развития и совершенствования основных двигательных способностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6 | 3 |
| <b>Тема 2.3. Обучение и совершенствование техники акробатических упражнений.</b>          | Содержание практических занятий:    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
|                                                                                           | 1                                   | Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Общеразвивающие упражнения без предметов в ходьбе и на месте. Акробатические элементы: «мост», стойка на лопатках, «колесо», «ласточка», кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке, кувырок назад через одно плечо, стойка на голове (юноши). Тест на координацию движений (на зачет). | 6 | 1 |
|                                                                                           | 2                                   | Общеразвивающие упражнения без предметов в ходьбе и на месте. Акробатические элементы: «мост», стойка на лопатках, «колесо», «ласточка», кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке, кувырок назад через одно плечо, стойка на голове (юноши). Комбинации из освоенных элементов (на зачет).                                                                           | 4 | 2 |
|                                                                                           | Содержание самостоятельных занятий: |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
| <b>Тема 2.4. Обучение совершенствованию техники упражнений художественной гимнастики.</b> | 3                                   | Тренировка в гимнастике для развития и совершенствования основных двигательных способностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6 | 3 |
|                                                                                           | Содержание практических занятий:    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
|                                                                                           | 1                                   | Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Общеразвивающие упражнения без предметов в ходьбе и на месте. Комбинации упражнений с обручами и лентами. Комплекс упражнений для воспитания гибкости. Воспитание координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения.                                   | 6 | 1 |
|                                                                                           | Содержание самостоятельных занятий: |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
| <b>Тема 2.5. Воспитание специальных качеств</b>                                           | 2                                   | Тренировка в гимнастике для развития и совершенствования основных двигательных способностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 7 | 3 |
|                                                                                           | Содержание практических занятий:    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
|                                                                                           | 1                                   | Виды соревнований по гимнастике и рекорды. Воспитание силовых способностей и силовой выносливости. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то                                                                                                                                                                                                             | 4 | 2 |

|                                                                                        |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
| <b>гимнаста</b>                                                                        |                          | же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Общеразвивающие упражнения в парах. Подтягивания. Выполнение теста - наклон вперед из положения сидя ноги врозь (см). Круговая тренировка, эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Опорные прыжки, прыжки соскалкой, метание набивного мяча.                                                    |           |   |
|                                                                                        |                          | Содержание самостоятельных занятий:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |   |
|                                                                                        | 2                        | Тренировка в гимнастике для развития и совершенствования основных двигательных способностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 7         | 3 |
| <b>РАЗДЕЛ 3.</b>                                                                       | <b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>68</b> |   |
| <b>Тема.3.1</b><br><b>Обучение и совершенствование техники лыжных ходов</b>            |                          | Содержание практических занятий:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |   |
|                                                                                        | 1                        | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Общеразвивающие упражнения на лыжах на месте. Ходьба на 3 км. Ступающий шаг, передвижение «елочкой» и «полуелочкой», передвижение одновременным бесшажным ходом, передвижение попеременным бесшажным ходом (под уклон), передвижение попеременным двухшажным ходом. Переход с одновременных ходов на попеременные. | 6         | 2 |
|                                                                                        |                          | Содержание самостоятельных занятий:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |   |
|                                                                                        | 2                        | Самостоятельная работа обучающихся по учебнику. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.                                                                                                                                                                                                           | 6         | 3 |
| <b>Тема 3.2.</b><br><b>Обучение и совершенствование техники подъемов и спусков</b>     |                          | Содержание практических занятий:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |   |
|                                                                                        | 1                        | Правила проведения самостоятельных занятий. Общеразвивающие упражнения на лыжах на месте. Ходьба на 3 км. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Спуск в высокой стойке на лыже с небольшим уклоном. Спуск в основной стойке. Спуск в низкой стойке. Спуск в стойке для отдыха. Подвижные игры: «Кто дальше?», «Кто больше соберет флажков?», «Арка», «Снайперы».                       | 7         | 2 |
|                                                                                        |                          | Содержание самостоятельных занятий:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |   |
|                                                                                        | 2                        | Тренировка в ходьбе на лыжах для развития и совершенствования основных двигательных способностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 7         | 3 |
| <b>Тема 3.3.</b><br><b>Обучение и совершенствование техники поворотов и торможений</b> |                          | Содержание практических занятий:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |   |
|                                                                                        | 1                        | Правила соревнований. Общеразвивающие упражнения на лыжах на месте. Ходьба на 3 км. Повороты на месте переступание вокруг носков и пяток лыж. Поворот на месте махом. Поворот переступанием в движении. Торможение «плугом» и «плугом». Торможение падением. Подвижные игры на лыжах.                                                                                                                          | 7         | 2 |
|                                                                                        |                          | Содержание самостоятельных занятий:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |   |
|                                                                                        | 2                        | Тренировка в ходьбе на лыжах для развития и совершенствования основных двигательных                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 7         | 3 |

|                                                                                                                                  |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
|                                                                                                                                  |                                     | способностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |   |
| <b>Тема 3.4.<br/>Совершенствование<br/>техники лыжных<br/>ходов в зависимости<br/>от условий дистанции<br/>и состояния лыжни</b> | Содержание практических занятий:    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |   |
|                                                                                                                                  | 1                                   | Основы биомеханики бега на лыжах. Общеразвивающие упражнения на лыжах на месте. Ходьба на 5 км. Выработка равновесия на скользящей опоре. Движение полушагом. Скольжение на одной лыже. Приемы лыжных ходов: равнинный участок – одновременный бесшажный ход и попеременный двухшажный; подъемы – ступающим, скользящим, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»; спуски – в основной, низкой или стойке отдыха; повороты – переступанием.               | 7         | 2 |
|                                                                                                                                  | Содержание самостоятельных занятий: |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |   |
|                                                                                                                                  | 2                                   | Тренировка в ходьбе на лыжах для развития и совершенствования основных двигательных способностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 7         | 3 |
| <b>Тема 3.5.<br/>Обучение элементам<br/>тактики лыжных<br/>гонок</b>                                                             | Содержание практических занятий:    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |   |
|                                                                                                                                  | 1                                   | Основные элементы тактики в лыжных гонках Виды соревнований и рекорды Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Общеразвивающие упражнения на лыжах на месте. Ходьба на 3 км.                                                                                                                                                                                                                                                        | 7         | 2 |
|                                                                                                                                  | Содержание самостоятельных занятий: |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |   |
|                                                                                                                                  | 2                                   | Тренировка в ходьбе на лыжах для развития и совершенствования основных двигательных способностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 7         | 3 |
| <b>РАЗДЕЛ 4.</b>                                                                                                                 | <b>СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>66</b> |   |
| <b>Тема 4.1.<br/>Обучение и<br/>совершенствование<br/>техники и тактики<br/>игры в баскетбол</b>                                 | Содержание практических занятий:    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |   |
|                                                                                                                                  | 1                                   | Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми. Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения в ходьбе и на месте. Техника владения телом: комбинации из передвижений и остановок игрока. Стартовые стойки, рывок, остановка, поворот, изменения направления бега. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.                                                                                                        | 7         | 2 |
|                                                                                                                                  | 2                                   | Терминология спортивной игры. Правила игры. Общеразвивающие упражнения в ходьбе и на месте. Техника владения мячом: ловли мяча одной и двумя руками, с последующей передачей партнеру, с переходом на ведение, с последующим броском по корзине. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.                                                                                                                                                     | 7         | 2 |
|                                                                                                                                  | 3                                   | Общеразвивающие упражнения в ходьбе и на месте. Передачи мяча: двумя руками от груди, от груди с отскоком, от головы, снизу; одной рукой (правой и левой), подбрасывание мяча или передача из рук в руки, от бедра одной или двумя руками, одной рукой от плеча, «крюком» правой и левой рукой, откидка одной или двумя руками, одной рукой с отскоком мяча от пола, передача за спиной. Учебная игра в баскетбол. Тактика нападения, тактика защиты. | 7         | 2 |
|                                                                                                                                  | 4                                   | Общеразвивающие упражнения в ходьбе и на месте. Ведение мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой, поворот при ведении мяча, ведение мяча с поворотом, перевод мяча за спиной, перевод мяча между ногами. Учебная игра в баскетбол. Тактика                                                                                                                                                                                 | 7         | 2 |

|                                                                                                                       |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
|                                                                                                                       |                                               | нападения, тактика защиты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |   |
|                                                                                                                       | 5                                             | Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Общеразвивающие упражнения в ходьбе и на месте. Броски мяча в корзину: бросок с места, бросок в прыжке, броски из-под корзины или с близкого расстояния, бросок двумя руками от груди, броски одной рукой в движении сверху и снизу, подбор и добивание мяча в корзину. Штрафные броски: одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками снизу. Учебная игра в баскетбол. Тактика нападения, тактика защиты. | 6         | 2 |
|                                                                                                                       | Содержание самостоятельных занятий:           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |   |
|                                                                                                                       | 6                                             | Самостоятельная работа обучающихся по учебнику. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 16        | 3 |
|                                                                                                                       | 7                                             | Тренировка в спортивных играх для развития и совершенствования основных двигательных способностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 16        | 3 |
| <b>РАЗДЕЛ 5.</b>                                                                                                      | <b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>66</b> |   |
| <b>Тема 5.1.</b><br><b>Обучение и совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью, равномерный бег</b> | Содержание практических занятий:              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |   |
|                                                                                                                       | 1                                             | Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Специальные беговые упражнения. Варианты челночного бега. Бег с преодолением препятствий и на местности. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 6         | 1 |
|                                                                                                                       | 2                                             | Специальные беговые упражнения. Кросс (2000 м - девушки, 3000 м - юноши (по секундомеру).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6         | 2 |
|                                                                                                                       | Содержание самостоятельных занятий:           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |   |
|                                                                                                                       | 3                                             | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 8         | 3 |
| <b>Тема 5.2.</b><br><b>Обучение и совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)</b> | Содержание практических занятий:              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |   |
|                                                                                                                       | 1                                             | Биомеханические основы метаний. Специальные общеразвивающие и беговые упражнения. Техника метания (разбег, основная стойка, положение рук, работа корпуса, финальное усилие, торможение). Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений (6-7 раз)                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 6         | 1 |
|                                                                                                                       | 2                                             | Специальные общеразвивающие и беговые упражнения. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) на результат.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4         | 2 |
|                                                                                                                       | Содержание самостоятельных занятий:           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |   |
|                                                                                                                       | 4                                             | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 8         | 3 |
| <b>Тема 5.3.</b><br><b>Подвижные игры с</b>                                                                           | Содержание практических занятий:              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |   |
|                                                                                                                       | 1                                             | Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Воспитание координационных                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6         | 2 |

|                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |   |
|------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|
| элементами легкой атлетики, Воспитание специальных качеств легкоатлета |   | способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками. Подвижные игры: «Гонки преследования», «Звездная эстафета», «Кто дальше прыгнет», «Кенгуру», «Школа мяча», «Мяч в стенку», «Сорви ленточку». |            |   |
|                                                                        | 2 | Воспитание выносливости. Длительный бег - кросс (юноши - до 25 мин., девушки - до 20 мин), бег с препятствиями, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 6          | 2 |
|                                                                        |   | Содержание самостоятельных занятий:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |   |
|                                                                        | 3 | Самостоятельная работа обучающихся по учебнику. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 8          | 3 |
|                                                                        | 4 | Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 8          | 3 |
|                                                                        |   | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>348</b> |   |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона с беговыми дорожками, лыжных трасс, раздевалок согласно установленным санитарно-гигиеническим нормам.

Оборудование и инвентарь для занятий:

➤ рабочее место преподавателя, оборудованное персональным компьютером с лицензионным или свободным программным обеспечением, соответствующим разделам программы и средствами вывода звуковой информации;

- универсальный спортивный зал
- прыжковая яма;
- стартовые колодки;
- эстафетные палочки;
- гранаты (500 гр., 700 гр.);
- рулетка;
- секундомер;
- волейбольные мячи;
- волейбольная сетка;
- баскетбольные щиты;
- баскетбольные сетки;
- баскетбольные мячи;
- ракетки и воланы для игры в бадминтон;
- шведская стенка;
- гантели;
- набивные мячи разновесовые;
- коврики;
- гимнастические маты;
- скакалки;
- обручи;
- высокая перекладина;
- низкая перекладина;
- гимнастические скамейки;
- степ-платформы;
- эспандеры;
- резиновые жгуты;
- мячи для большого тенниса;
- мишени;
- гимнастические скакалки;
- кубики,
- лыжный инвентарь (лыжи, палки по количеству обучающихся в группе);
- медицинская аптечка первой помощи;
- учебно-наглядные пособия (плакаты, карточки, журналы).

Технические средства обучения:

- рупор;
- музыкальный центр;
- колонки;
- мультимедиапроектор;
- экран;
- измерительные приборы;
- библиотечные фонды, сетевые источники информации;

- учебники, учебные пособия, методические рекомендации;
- кинограммы, учебные фильмы;
- мультимедийные, аудио- и видеоматериалы.

### **3.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, интернет-ресурсов**

#### **Основные:**

1. Евсеев, Юрий Иванович. Физическое воспитание: учеб. пособие для студ. Вузов / Ю.И. Евсеев. Ростов н/Д: Феникс, 2012. 380 с.
2. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. М.: КНОРУС, 2016. 256 с.
3. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонов О.И. Электрон. текстовые данные. Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. 94 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>. ЭБС «IPRbooks»
4. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. Москва: Издательство Юрайт, 2015. 424 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-02612-2. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. URL: <https://biblio-online.ru/bcode/448769>

#### **Дополнительные:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учебное пособие для вузов. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. 255 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник. Ростов н/Д: Феникс, 2009. 314 с.
3. Беланов А.Э., Гусева О.И., Курбатова Р.В., Ложкин Е.Н.. Комплексы физических упражнений в режиме учебного дня: учебно-методическое пособие. Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2005. 15 с.
4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений: популярное учебное пособие. М.: Terra-Спорт, 2002. 512 с.
5. Детков Ю.Л. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем. СПб: СПбГУИТМО, 2008. 96 с.
6. Димова А.Л., Гуляева Л.Г. Физическая культура: здоровый образ жизни: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. М.:НОУ «Современный Гуманитарный Институт», 2002. 60 с.
7. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1991. 202 с.
8. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. М.: Советский спорт, 2005. 248 с.
9. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник. М.: Гардарики, 2000. 448 с.
10. Клещев Ю.Н. Волейбол // Школа тренера. М.: Физкультура и спорт, 2005. 400 с.
11. Коглер А. Йога для спортсменов. М.: Фаир-пресс, 2001. 304 с.
12. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: учебное пособие. Владивосток: МГУ им. Г.И. Невельского, 2001. 148 с.
13. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Советский спорт, 2004. 464 с.
14. Медведева О.А. Фитнес-аэробика в системе обучения и воспитания студентов. Очерки: учебное пособие. М.: «ИНСАН», 2007. 160 с.
15. Мельников В.С. Коррекция нарушений осанки и плоскостопия у студентов посредством физических упражнений: методические указания. Оренбург: ГОУ «Оренбургский государственный университет», 2003. 22 с.
16. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс,

2002. 384 с.
17. Мосиенко М.Г. Лыжная подготовка: учебно-методическое пособие для студентов аграрных вузов. Мичуринск: Изд. МичГАУ, 2005. 72 с.
  18. Никифоров Г.С. Психология здоровья: учебник для вузов. СПб.: Питер, 2006. 607 с.
  19. Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье: учебник. М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001. 228 с.
  20. Портнов Ю.М., Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 520 с.
  21. Решетников Н.В. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. М., 2005. 258 с.
  22. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для учреждений образования России. М.: Физкультура и Спорт, 2008. 144 с.
  23. Рубцова И.В., Кубышкина Т.В., Готовцева Я.В. Рациональное питание как составная часть здорового образа жизни: учебное пособие для вузов. Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008. 24 с.
  24. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов. М.: Тесей, 2003. 528 с.
  25. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. М.: Академия, 2007. 480 с.
  26. Шагуч А.А. Организация и методика занятий физической культурой оздоровительной направленности со студентами: методические разработки для преподавателей и студентов. Майкоп: редакционно-издательский отдел АГУ, 2001. 20 с.
  27. Швардыгулин А.В. Методика проведения занятий атлетической гимнастикой в вузе: учебно-методическое пособие. Волгоград: изд-во ВолГУ, 2005. 160 с.
  28. Шипилина И.А. Хореография в спорте. Ростов н/Д: «Феникс», 2004. 224 с.
  29. Юровский С.Ю. Атлетизм – дома (занятия с амортизаторами): выпуск 2. М.: Советский спорт, 1989. 48 с.

### **Интернет-ресурсы:**

#### **Электронные журналы:**

1. Аэробика: [сайт]. URL: [www.wallsport.ru](http://www.wallsport.ru)
2. Гимнастика: [сайт]. URL: [www.gimnestiks.ru](http://www.gimnestiks.ru)
3. Теория и практика физической культуры: [сайт]. URL: [www.teoriya.ru](http://www.teoriya.ru)
4. Физическая культура в школе: [сайт]. URL: [www.shkola-press.ru](http://www.shkola-press.ru)

#### **Электронно-программные средства:**

1. Аэробика: [сайт]. URL: [www.Fitness-aerobics.ru](http://www.Fitness-aerobics.ru)
2. Академия: [сайт]. URL: [www.wellness.ru](http://www.wellness.ru)
3. Йога: [сайт]. URL: [www.Yoga-journal.ru](http://www.Yoga-journal.ru)
4. Центр фитбол: [сайт]. URL: [www.fitbol.ru](http://www.fitbol.ru)
5. Шейпинг: [сайт]. URL: [www.shaping.ru](http://www.shaping.ru)
6. Сайт центра любителей бега: [сайт]. URL: <http://centrbega.narod.ru/>
7. Центр физического здоровья человека: [сайт]. URL: <http://fitnestest.nm.ru/>
8. Фитнес-конвенция: [сайт]. URL: [www.fitness-convention.ru](http://www.fitness-convention.ru)
9. Бодибилдинг: [сайт]. URL: <http://musculatura.narod.ru/>
10. Каталог спортивных ресурсов: [сайт]. URL: [www.sportfiles.ru](http://www.sportfiles.ru)
11. Портал здорового образа жизни: [сайт]. URL: [www.breath.ru](http://www.breath.ru)
12. Валеология: [сайт]. URL: [www.ecocongress.ru/valeologia-n.htm#arhiv](http://www.ecocongress.ru/valeologia-n.htm#arhiv)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Контроль результатов обучения.

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Формы и методы контроля и<br>оценки результатов обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>➤ способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>➤ правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>➤ выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>➤ проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>➤ преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>➤ выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>➤ осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>➤ выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке, с</li> </ul> | <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ рейтинговая оценка знаний, умений и навыков обучающихся по дисциплине (ежемесячно).</li> </ul> <p>Промежуточный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ обязательные контрольные задания (тесты) для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся.</li> </ul> <p>Итоговый контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ зачет, дифференцированный зачет;</li> <li>➤ реферативная работа обучающихся, освобожденных от занятий физической культурой по медицинским показаниям, по предлагаемой тематике.</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p>➤ использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>— подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</li> <li>— организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</li> <li>— активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</li> </ul> |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

#### 4.2. Оценка результатов обучения.

### ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| №<br>п/п | Физиче-<br>ские<br>способн-<br>ости | Контроль<br>ное<br>упражнен-<br>ие (тест)      | Возр-<br>аст,<br>лет | Оценка         |           |                |                |           |               |
|----------|-------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------|----------------|-----------|----------------|----------------|-----------|---------------|
|          |                                     |                                                |                      | Юноши          |           |                | Девушки        |           |               |
|          |                                     |                                                |                      | 5              | 4         | 3              | 5              | 4         | 3             |
| 1        | Скорост-<br>ные                     | Бег<br>30 м, с                                 | 16                   | 4,4 и<br>выше  | 5,1–4,8   | 5,2 и<br>ниже  | 4,8 и<br>выше  | 5,9–5,3   | 6,1 и<br>ниже |
|          |                                     |                                                | 17                   | 4,3            | 5,0–4,7   | 5,2            | 4,8            | 5,9–5,3   | 6,1           |
| 2        | Коорди-<br>национ-<br>ные           | Челночны<br>й бег<br>3×10 м, с                 | 16                   | 7,3 и<br>выше  | 8,0–7,7   | 8,2 и<br>ниже  | 8,4 и<br>выше  | 9,3–8,7   | 9,7 и<br>ниже |
|          |                                     |                                                | 17                   | 7,2            | 7,9–7,5   | 8,1            | 8,4            | 9,3–8,7   | 9,6           |
| 3        | Скорост-<br>но-<br>силовые          | Прыжки в<br>длину с<br>места, см               | 16                   | 230 и<br>выше  | 195–210   | 180 и<br>ниже  | 210 и<br>выше  | 170–190   | 160 и<br>ниже |
|          |                                     |                                                | 17                   | 240            | 205–220   | 190            | 210            | 170–190   | 160           |
| 4        | Выносл-<br>ивость                   | 6-<br>минутный<br>бег, м                       | 16                   | 1500 и<br>выше | 1300-1400 | 1100<br>и ниже | 1300 и<br>выше | 1050-1200 | 900 и<br>ниже |
|          |                                     |                                                | 17                   | 1500           | 1300-1400 | 1100           | 1300           | 1050-1200 | 900           |
| 5        | Гибкост-<br>ь                       | Наклон<br>вперед из<br>положени-<br>я стоя, см | 16                   | 15 и<br>выше   | 9–12      | 5 и<br>ниже    | 20 и<br>выше   | 12–14     | 7 и<br>ниже   |
|          |                                     |                                                | 17                   | 15             | 9–12      | 5              | 20             | 12–14     | 7             |
| 6        | Силовы-<br>е                        | Подтягива-<br>ние: на<br>высокой               | 16                   | 11 и<br>выше   | 8–9       | 4 и<br>ниже    | 18 и<br>выше   | 13–15     | 6 и<br>ниже   |
|          |                                     |                                                | 17                   | 12             | 9–10      | 4              | 18             | 13–15     | 6             |

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой.

|                |                                                           |
|----------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>Процент</b> | <b>Качественная оценка индивидуальных образовательных</b> |
|----------------|-----------------------------------------------------------|

| результативности<br>(правильных ответов) | достижений     |                      |
|------------------------------------------|----------------|----------------------|
|                                          | балл (отметка) | вербальный аналог    |
| 85 ÷ 100                                 | 5              | отлично              |
| 70 ÷ 84                                  | 4              | хорошо               |
| 52 ÷ 69                                  | 3              | удовлетворительно    |
| менее 51                                 | 2              | не удовлетворительно |