

Министерство культуры и духовного развития Республики Саха (Якутия)
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Якутский колледж культуры и искусств им. А.Д. Макаровой



УТВЕРЖДАЮ

Директор

З.Н. Никитин З.Н. Никитин

« *3* » *сентября* 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины
БД.06. Физическая культура
(название учебной дисциплины)

Якутск, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	16
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	17

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

ОД.01.06. Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью Программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 53.02.06 Хоровое дирижирование

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17 марта 2015 г. № 06-259).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована образовательными учреждениями профессионального образования в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников сферы культуры при наличии среднего общего образования

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: ОД 00 Общеобразовательный учебный цикл, ОД.01. Учебные дисциплины. Данная учебная дисциплина является составным элементом федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (общеобразовательный учебный цикл) – ОД.01.06 обязательной части циклов ППССЗ.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Основными задачами, вытекающими из цели программы являются:

1. формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство утверждения здорового образа жизни;
2. формирование адекватной самооценки личности, высокой социальной адаптации в коллективном общении и взаимодействии;
3. расширение двигательного опыта за счет овладения системами физических упражнений.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

1.4.Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 216 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 144 часов; самостоятельной работы обучающегося 72 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<i>Максимальная учебная нагрузка (всего)</i>	216
в том числе:	
лекции	16
практические занятия	128
контрольные работы	
курсовая работа	-
<i>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</i>	72
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом), если предусмотрено	-
другие виды самостоятельной работы при их наличии (реферат, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц и т.д.	72
Итоговая аттестация в форме экзамена (4)	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
ОД.01.06. Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Содержание учебного материала		
	Теоретическая часть		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Введение	Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках ФК	6	1
	Правила гигиены, ЗОЖ и поддержание спортивной формы, режим дня, дополнительные занятия ФК и спортом.		
	Лечебная физическая культура. Профилактика заболеваний, массаж и самомассаж		
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплекса утренней гимнастики, умение выполнять самомассаж, комплексы упражнений ЛФК	-	
Раздел 1	Основы здорового образа жизни.		
Тема 1.1. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	8	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплекса утренней гимнастики, умение выполнять самомассаж, комплексы упражнений ЛФК	-	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной	6	1,2

занятий физическими упражнениями	направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплекса утренней гимнастики, умение выполнять самомассаж, комплексы упражнений ЛФК	-	
Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплекса утренней гимнастики, умение выполнять самомассаж, комплексы упражнений ЛФК	-	
Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	6	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплекса утренней гимнастики, умение выполнять самомассаж, комплексы упражнений ЛФК	-	
Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний	6	1,2

	средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплекса утренней гимнастики, умение выполнять самомассаж, комплексы упражнений ЛФК	-	
	Практическая часть		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2.	Легкая атлетика.	20	
Тема 2.1. Кроссовая подготовка	<p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</p>		2,3
	Национальные прыжки (кылы, ыстанга, куобах) развивает общую физическую силу, выносливость, быстроту, ловкость.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплекса утренней гимнастики, умение выполнять самомассаж, комплексы упражнений ЛФК	10	
Тема 2.2.	Лыжная подготовка	8	2,3
	<p>Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.</p> <p>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.</p>		

	Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплекса утренней гимнастики, умение выполнять самомассаж, комплексы упражнений ЛФК	10	
Раздел 3	Гимнастика	10	2,3
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплекса утренней гимнастики, умение выполнять самомассаж, комплексы упражнений ЛФК	8	
Раздел 4	Спортивные игры	18	2,3
	Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплекса утренней гимнастики, умение выполнять самомассаж, комплексы упражнений ЛФК	8	
Волейбол	<i>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий</i>		

	<i>удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</i>		
Баскетбол	<i>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</i>		
Ручной мяч	<i>Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.</i>		
Футбол (для юношей)	<i>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</i>		
Плавание	<p>Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.</p> <p>Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.</p> <p>Плавание на боку, на спине. <i>Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.</i> Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплыwanie отрезков 25–100 м по 2–6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное</p>		

	поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплекса утренней гимнастики, умение выполнять самомассаж, комплексы упражнений ЛФК	10	
	Виды спорта по выбору	10	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплекса утренней гимнастики, умение выполнять самомассаж, комплексы упражнений ЛФК	10	
	Содержание обучения по выбору	6	1
Ритмическая гимнастика	<i>Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений</i>		
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<i>Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</i>		
Элементы единоборства	<i>Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.</i>		
Хапсагай, Масрестлинг	<i>отражают национально-региональный компонент, развивают силу, быстроту, ловкость.</i>		
Каратэ-до, айкидо, таэквондо (восточные единоборства)	<i>Развивают сложно-координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресс, снятие психического напряжения, релаксация, регуляция процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность принимать правильное решение мгновенно).</i>		

Дзю-до, самбо, греко-римская, вольная борьба	<p>Формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты и защиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силы, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).</p> <p>Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.</p> <p>Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.</p>		
Дыхательная гимнастика	<p>Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.</p> <p>Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).</p>		
Спортивная аэробика	<p>Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.</p> <p>Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.</p> <p>Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.</p> <p>Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, ипагаты, сальто.</p> <p>Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p>		
	<p>При заинтересованности обучающихся и наличии соответствующих условий в образовательном учреждении могут проводиться также занятия по гидроаэробике, стретчинговой гимнастике, по гимнастической методике хатхи-йоги*, ушу — динамические комплексы упражнений, пауэрлифтингу, армрестлингу, бейсболу.</p>		
	Всего:	216	

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала-1, душа (раздельно-мужского, женского), раздевалки (раздельно-мужского, женского)

Оборудование учебного кабинета:

1. тренажеры: беговые, силовые, гантели, штанги, гири, эспандеры;
2. мячи: волейбольные, баскетбольные, бейсбольные, футбольные, набивные;
3. сетки волейбольные, теннисный стол, сетка теннисная, ракетки, бадминтон, ракетки бадминтонные, мячи теннисные, воланы бадминтонные;
4. палки эстафетные, палка для масрестлинга, канат, стол для армрестлинга;
5. гимнастический инвентарь: перекладина (для прыжков в высоту и т.д.), брусья, кольца, «конь» с ручками, мостик, маты, скакалки, обручи, «шведская стенка»;
6. Боксерская груша, перчатки боксерские, «лапа», футы, лыжи, палки лыжные, «коньки», спортивная форма по видам спорта, свисток, секундомер, мел, метровка.

Технические средства обучения: DVD, аудиотехнические средства, компьютер, проектор, экран.

Приводится перечень средств обучения, включая тренажеры, модели, макеты, оборудование, технические средства, в т.ч. аудиовизуальные, компьютерные и телекоммуникационные и т.п. (количество не указывается).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1.	Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студентов СПО. - М.,	2013	
2.	Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. организаций. – М.. «Просвещение».	2016	

Дополнительные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
	Решетников Н.В. Физическая культура. - М.,	2002	
	Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов. Кострома,	2003	
	Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М.,	2006	
	Безруких М.М., Сонькина В.Д., Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе. М.,	2002	
	Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. – М.,	2006	

4. Контроль и оценка результатов

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>перечисляются все знания и умения, указанные в п. 1.3. паспорта программы</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; – основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; – способы закаливания организма и основные приемы самомассажа <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; – выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; – выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; – осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; – соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; – осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; – использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; – включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг; 	<ul style="list-style-type: none"> – контрольные тесты по теоретической подготовке; – реферат; – тесты по ОФП; – тесты по СТП

Результаты переносятся из паспорта программы. Перечень форм контроля следует конкретизировать с учетом специфики обучения по примерной программе учебной дисциплины.

**Примерные обязательные контрольные задания
для определения и оценки уровня физической
подготовленности обучающихся**

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Тест на спортивно- силовую подготовленность	Бег 30 м, с	15	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			16	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Тест на координацию	Челночный бег 3'10 м, с	15	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			16	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Тест на скоростно- силовую подготовленность	Прыжки в длину с места, см	15	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170– 190	160 и ниже
			16	240	205–220	190	210	170– 190	160
4	Тест на общую выносливость	6-минутный бег, м	15	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			16	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Тест на гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			16	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Тест на силовую подготовленность	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	15	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			16	12	9–10	4	18	13–15	6

Оценка уровня физической подготовленности

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3	Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5	Прыжок в длину с места (см)	220	200	180
6	Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	9	7	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	8	6	4
9	Координационный тест — челночный бег 3´10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты разрабатываются с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Оценка уровня физической подготовленности девушек

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2	Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3	Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	6	4	2
5	Прыжки в длину с места (см)	175	160	150
6	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
9	Координационный тест — челночный бег 3´10 м (с)	8,4	9,3	9,7
11	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты разрабатываются с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Разработчик:

Алексеев А.А., преподаватель дисциплины «Физическая культура» ГБПОУ РС (Я) «Якутский колледж культуры и искусств им. А.Д. Макаровой».