



Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
ГАПОУ СО «Камышловский педагогический колледж»

Методические материалы к ОПОП-ППССЗ по специальности
46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение (прием 2021)

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО
УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(общеобразовательный цикл)





ВВЕДЕНИЕ

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
 - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
 - Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.
 - Реализация содержания учебного предмета «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.
 - Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.
 - В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:
 - 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
 - 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
 - 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.
 - *Первая* содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.
 - *Вторая* содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.
 - *Третья* содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение



физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

- Основное содержание учебного предмета «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

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

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

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

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

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

- Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре, кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыжи, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются атлетическая гимнастика, дартс, спортивная лапта и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

- Специфической особенностью реализации содержания учебного предмета «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

Результаты освоения учебного предмета

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

•личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

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

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



- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10

•метапредметных:

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



- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

•предметных (базовый уровень):

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- 6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Учебный предмет способствует формированию следующих общих компетенций:

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Введение

Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Упражнения обязательного выполнения испытаний ФК ГТО: быстрота и сила



Легкая атлетика.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Кроссовая подготовка. Футбол.

Бег 30 м, 100 м. Метание гранаты.

Упражнения обязательного выполнения испытаний ФК ГТО. Гибкость и выносливость. Футбол.

Простейшие методики самооценки работоспособности. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), Прыжки в длину, тройной прыжок.

Упражнения выполнения испытаний по выбору ФК ГТО. Туристические навыки, метание. Футбол.

Упражнения обязательного выполнения испытаний по легкой атлетике. Контрольная точка.

Баскетбол.

Передвижение, остановка, повороты с мячом. Техника безопасности игры;

Ловля и передача мяча, ведение;

Броски мяча в корзину с места

Броски мяча в корзину в движении, прыжком

Вырывание и выбивание;

Приемы овладения мячом;

Прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание;

Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола; Челночный бег 10х10м

Тактика нападения, тактика защиты;

Игра по правилам баскетбола

Упражнения обязательного выполнения испытаний по баскетболу. Контрольная точка.

Гимнастика.

Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики

Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Упражнения с элементами акробатики.

Гимнастика на снарядах: перекладине (юноши), бревне (девушки). Атлетическая, силовая гимнастика

Опорный прыжок через гимнастический конь (козёл). Спортивная лапта.

Упражнения обязательного выполнения испытаний по гимнастике.

Упражнения обязательного выполнения испытаний по гимнастике.

Лыжная подготовка.

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременные и одновременные классические лыжные ходы.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.

Упражнения выполнения испытаний по выбору ФК ГТО. Стрельба

Преодоление подъемов, спусков и препятствий.

Попеременные и одновременные коньковые лыжные ходы.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

Элементы тактики лыжных гонок на дистанции

Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).

Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.



Упражнения обязательного выполнения испытаний по лыжной подготовке. Контрольная точка.

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Дартс
Волейбол.

Исходное положение (стойки), перемещения. Техника безопасности игры.

Передача, прием мяча снизу двумя руками.

Передача, прием мяча снизу двумя руками.

Передача, прием мяча сверху двумя руками.

Подача, нападающий удар, блокирование.

Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Прыжки в высоту с места.

Тактика нападения, тактика защиты.

Упражнения обязательного выполнения испытаний по волейболу. Контрольная точка.

Легкая атлетика.

Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Прыжки в высоту

Прыжки в высоту способом «ножницы»;

Упражнения обязательного выполнения испытаний ФК ГТО: гибкость и выносливость

Упражнения обязательного выполнения испытаний ФК ГТО: быстрота и сила

Бег 30 м, 100 м, эстафетный бег

Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши),

Метание мяча, гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

Прыжки в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись»

Тройной прыжок

Упражнения обязательного выполнения испытаний по легкой атлетике. Контрольная точка.

Виды спорта по выбору.

Уличный баскетбол.

Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Пляжный волейбол.

Виды самостоятельной работы (59ч):

1. Наименование темы работы: Дневник «Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по основным его показателям и показателям физической подготовленности»

2. Цель данной работы: проследить за динамикой показателей физического развития (антропометрических показателей) и развития физических качеств студента.

3. Количество часов на выполнение: 5 часов.

4. Методические советы и рекомендации по выполнению: Разделы дневника

1. *Физическое развитие.* Фиксируются показатели роста, веса, окружность грудной клетки и состояние стоп.

2. *Физическое состояние.* Производится запись о самочувствии и настроении, аппетите и сне.

3. *Физическая подготовленность.* Фиксируются показатели тестирования физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость)

Проверка отчёта о ведении дневника в конце учебного года.

5. Студент пользуется разработанным преподавателем физической культуры дневником и инструкцией по его заполнению.

6. Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы – изменения в телосложении, физическом развитии и физической подготовленности.



1.Наименование темы: «Оздоровительный бег»

2. Цель данного занятия: Укрепление здоровья и поддержание хорошей физической подготовленности.

3. Количество часов на выполнение: см.таблицу

4. Методические советы и рекомендации по выполнению: Занятие начинать с разминки (10-15 мин.) она нужна для подготовки организма к предстоящей нагрузке и предотвращению травм. Темп бега невысокий и равномерный. Если нагрузка слишком высока и быстро наступило утомление, следует снизить темп и несколько сократить его продолжительность. Бегать ежедневно 20-30 мин. Важен не объём работ , а регулярность занятий.

5. Студент пользуется рекомендациями преподавателя по физической культуре.

6. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на занятиях.

1.Наименование темы: «Беговые упражнения с регуляцией нагрузки»

2.Цель данного занятия: Укрепление здоровья и повышение уровня физической тренированности.

3. Количество часов нба выполнение: см. таблицу

4. Методические советы и рекомендации по выполнению: Занятия начинать с разминки. Бег выполнять по ровной местности, туловище наклонять вперёд больше чем при кроссе, ногу ставить на грунт на пятку, с последующим перекатом на носок, бедро высоко не поднимать, шаг делать коротким за счёт неполного выпрямления ноги при отталкивании от грунта. Руки, полусогнутые в локтях, производят движение вместе с плечевым поясом и корпусом, амплитуда движения не большая. Дыхание при беге на 3-4 шага – выдох, на 2-3 шага – вдох. ЧСС на начальном этапе тренировки не должна превышать 60-80% от возрастного максимума (Возрастной максимум 220 минус возраст)

5. Студент пользуется рекомендациями преподавателя индивидуальными для каждого занимающегося.

6. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на занятиях.

1.Наименование темы: «Кроссовый бег»

2. Цель данного занятия: Укрепление здоровья и повышение общей выносливости.

3. Количество часов на выполнение: см. таблицу.

4. Методические советы и рекомендации по выполнению: Занятия начинать с разминки. Трассу для бега подбирать ровную без перепад высот. Голову во время бега сильно не наклонять, это может привести к затруднению дыхания, смотреть перед собой на 10-15 метров вперёд, туловище держать прямо, руки согнуты под прямым углом, кисти сжаты, ступню ставить на землю сразу целиком, так как при ходьбе по лестнице. Беговые шаги длиной 0,5-1 метр. Ритм бега выбирать на основе физического состояния, параметров организма и общего самочувствия. Дышать диафрагмой, т.е, так, что бы живот при вдохе расширялся так же или даже больше, чем грудная клетка. Величина нагрузки складывается из 2 компонентов – объёма и интенсивности. Нагрузка для начинающих должна быть минимальной. Начальной нагрузкой может быть чередование ходьбы и бега на дистанции 1500 метров 2-3 раза в неделю, оптимальный объём нагрузки – бег в течении 30=60 мин. 3-4 раза в неделю.

5. Студент пользуется индивидуальными рекомендациями преподавателя физической культуры.

6. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на занятиях

1.Наименование темы: «Прыжковые упражнения с контролем физической нагрузки по ЧСС»

2. Цель данной работы: Укрепление здоровья, развитие прыгучести и координации движения.

3. Количество часов на выполнение: см. таблицу.

4. Методические советы и рекомендации по выполнению: Занятия начинать с разминки. Ритм прыжков должен совпадать с дыхательными ритмами, прыгать мягко, контролиро-



вать положение тела в пространстве, не терять равновесие. Дыхательный цикл включает в себя цикл 2,4,6,8 прыжков – поровну на вдох и выдох. Прыжки выполняются с приложением силы, делаются на резком выдохе. В конце прыжковых упражнений проверить пульс, он не должен превышать ЧСС 110-120 ударов в минуту. ЧСС на начальном этапе тренировки не должна превышать 60-80% от возрастного максимума (Возрастной максимум 220 минус возраст)

5. Студент пользуется индивидуальными рекомендациями преподавателя физической культуры.

6. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на занятиях.

1.Наименования темы: «Упражнения в метании»

2. Цель данной работы: Укрепление здоровья, повышение уровня физической тренированности и развитие ловкости.

3. Количество часов на выполнение: см. таблицу.

4. Методические советы и рекомендации по выполнению: Во избежание травм перед метанием снаряда надо выполнять упражнения на разогревание и улучшение подвижности, особенно плечевых суставов. Метание выполнять с разбега строго по прямой линии, снаряд держать в согнутой руке впереди плеча на уровне головы. Заключительный шаг выполнять противоположной ногой бросающей руки. При выбрасывании снаряда локоть не опускать, чтобы не повредить локтевой сустав. При изучении финального усилия внимание надо обращать на прохождение через положение «лука» с выведением локтя вверх.

5. Студент пользуется индивидуальными рекомендациями преподавателя физической культуры.

6. Критерии оценки качества выполнения данного задания - наблюдение на занятиях.

Самостоятельная работа по разделу «Спортивные игры»

1. Наименование темы: Изучение правил игры, судейских жестов, протоколов игр.

2. Цель данной работы: Уверенное владение знаниями правил и их выполнение в игровой деятельности, умение осуществлять судейство игр.

3. Количество часов на выполнение: см. таблицу.

4. Методические советы и рекомендации по выполнению: Сочетание внимательного изучения источников литературы с практическим выполнением задания.

5. Необходимые источник информации: правила игры по волейболу и баскетболу, методические разработки по правилам заполнения протоколов игр.

6. Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы: судейство контрольных игр на учебных занятиях.

1. Наименование темы: Закрепление тактических действий в играх.

2. Цель данной работы: Реализация творческого мышления и применение наиболее целесообразных методов тактической борьбы самых эффективных в данных условиях.

3. Количество часов на выполнение: см. таблицу.

4. Методические советы и рекомендации по выполнению: Для совершенствования тактического мастерства необходимо развивать следующие способности: наблюдательность (умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке), сообразительность (умение быстро и правильно оценивать сложившуюся ситуацию), инициативность (умение быстро самостоятельно применять эффективные тактические приёмы), предвидение (умение разгадывать тактические замыслы противника), которые развиваются во время учебно-тренировочных игр.

5. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на контрольных играх.

1.Наименование темы: Игра по правилам



2. Цель данной работы: Игра согласно принятым правилам.

3. Количество часов на выполнение: см. таблицу.

4. Методические советы и рекомендации по выполнению: Продолжительность спортивных игр не должна превышать 1,5 часов, перед играми проводить разминку включая 10-15 мин. бега в свободном темпе и общеразвивающие упражнения (15-20 минут)- это позволит избежать травм. Игра способствует снятию умственной усталости, помогает вырабатывать физические качества: ловкость, выносливость, быстроту реакции, укрепляет дыхательную, сердечно - сосудистую и мышечную системы.

5. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на контрольных играх.

Самостоятельная работа по разделу «Гимнастика»

1. Наименование темы: Составление композиции ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.

2. Цель данной работы: Умение составления композиции с подбором музыкального сопровождения обеспечивающего органическую связь между характером выполняемых упражнений и содержанием, мелодией, темпом, размером, ритмом и динамикой музыкального произведения

3. Количество часов на выполнение: см. таблицу.

4. Методические советы и рекомендации по выполнению: Комплекс должен состоять из несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются без пауз, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплекс включить упражнения для всех групп мышц и для всех частей тела: маховые и круговые движения руками, ногами, наклоны и повороты туловища и головы, приседания и выпады, простые комбинации этих движений, а также упражнения в упорах, седах, в положении лёжа. Все эти упражнения сочетать с прыжками на двух и одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направлениях, танцевальными элементами. Подбранная музыка (музыкальное произведение любого размера) должна содействовать созданию правильных представлений о характере движений, вырабатывать точность и выразительность, индивидуальную манеру исполнения упражнений. Результат деятельности: подобранная музыка должна сказываться на эмоциональном состоянии, концентрировать внимание, память, восприятие, поддерживать работоспособность, усиливать эффект выполняемых упражнений

форма отчетности; выполнение комплекса ритмической гимнастики на учебных занятиях.

5. Необходимые источник информации: аудиодиски и видеодиски.

6. Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы – наблюдение на занятиях.

1. Наименование темы: Составление комплекса утренней гимнастики.

2. Цель данной работы: Умение составлять комплексы утренней гимнастики как одного из средств укрепления здоровья, физического развития, закаливания организма, формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3. Количество часов на выполнение: см. таблицу.

4. Методические советы и рекомендации по выполнению: Утреннюю гимнастику включать в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплекс упражнений следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например: длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером, резиновым жгутом, с мячом. При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физические нагрузки на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается и организм приводится в срав-



нительно спокойное состояние. Увеличение или уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений и постепенно увеличивать её до средних величин. После выполнения комплекса упражнений рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища, рук и принять водные процедуры.

5. Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы – наблюдение на занятиях.

1. Наименование темы: Составление комплекса упражнений атлетической гимнастики с профессиональной направленностью.

2. Цель данной работы: Использование комплекса упражнений атлетической гимнастики для решения задач совершенствования занимающихся в конкретных видах трудовой деятельности и как профилактическое средство для поддержания и восстановления трудоспособности и здоровья.

3. Количество часов на выполнение: см. таблицу.

4. Методические советы и рекомендации по выполнению: Комплекс включает в себя упражнения на развитие силы, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия должны способствовать развитию силы, выносливости, ловкости, формировать гармоническое телосложение. При выполнении упражнений с отягощениями необходимо следить, чтобы не было задержки дыхания, Дыхание должно быть ритмичным и глубоким. Занятие начинать с ходьбы и медленного бега, затем перейти к гимнастическим общеразвивающим упражнениям для всех групп мышц (разминка). После разминки выполнять комплекс атлетической гимнастики, включающий упражнения для плечевого пояса и рук, для туловища и шеи, для мышц ног и упражнения для формирования правильной осанки. В заключительной части проводить медленный бег, ходьбу, упражнения на расслабление с глубоким дыханием. С помощью атлетической гимнастики укрепляется опорно – двигательный аппарат и мышечная система, Девушкам полезны упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна. Девушкам важно помнить что у женского организма менее прочное строение костей, меньше общее развитие мускулатуры тела. Период восстановления после физической нагрузки более продолжительный, быстрее теряется состояние тренированности при прекращении тренировок. Разминку проводить более тщательно, более продолжительно, остерегаться резких сотрясений, мгновенных напряжений и усилий, например при занятиях с отягощениями. Упражнения выполнять в положении сидя и лёжа на спине. При выполнении упражнений на силу и быстроту движений следует постепенно увеличивать тренировочную нагрузку, более плавно доводить её до оптимальных пределов. Упражнения с отягощениями применять с небольшими весами, сериями по 8 – 12 движений В интервалах между сериями выполнять упражнения на расслабление с глубоким дыханием и другие упражнения обеспечивающие активный отдых. Нагрузка на выносливость должна быть меньше по объёму.

5. Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы - наблюдение на занятиях.

1. Наименование темы: Составление акробатической комбинации.

2. Цель данной работы: Развитие и совершенствование координационных способностей, ориентировки в пространстве и совершенствование вестибулярного аппарата.

3. Количество часов на выполнение: см. таблицу.

4. Методические рекомендации по выполнению: При составлении акробатической комбинации опираться на хорошо изученные базовые элементы раздела гимнастика. Упражнение (акробатическая комбинация) должно иметь чётко выраженное начало и окончание, включающее в себя связующие элементы, придающие комбинации целостность и динамичность, акробатические элементы выполнять слитно без неоправданных пауз. Составлять комбинацию надо следующим образом: а) подобрать основные элементы. б) подобрать связки соединяющие основные элементы. в) составить комбинацию.



5. Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы – наблюдение на занятиях.

Наименование темы: Написание доклада по заданным условиям.

Цель данной работы: Демонстрация знаний учащихся по физической культуре и спорту.

Количество часов на выполнение: 5 часов

Методические советы и рекомендации по выполнению: выбор темы; поиск информации соответствующей теме, самостоятельное изучение проблемы; обзор выбранной литературы; логичное изложение материала (см. приложение)

Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы – проверка реферата с докладом основных моментов.

Оценка уровня физической подготовленности основного и подготовительного учебного отделения

№ п/п	Вид испытаний	Оценки юноши			Оценки девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек)	4,3	4,7	5,0	5,0	5,5	6,0
	Бег 60 м	7,9	8,5	9,0	9,3	10,1	10,9
	Бег 100 м	13,1	14,1	14,6	16,0	17,2	17,8
	Бег 1000 м	3.20	3.45	4.30	4.05	4.25	5.10
	Бег 2000 м	-	-	-	9.50	11.20	13.10
	Бег 3000 м	12.00	13.40	15.00	-	-	-
2	Челночный бег 3x10 м (сек)	6,9	7,6	8,0	7,9	8,7	9,0
	Челночный бег 10x10 м (сек)	26,0	27,2	28,0	30,0	31,0	32,0
3	Прыжки в длину с места (см)	240	225	195	195	180	160
	Прыжки в длину с разбега (см)	450	430	400	345	300	270
4	Тройной прыжок с места (см)	650	600	500	550	500	400
	Тройной прыжок с разбега (см)	900	700	600	750	700	600
5	Прыжки в высоту с места (см)	50	45	40	40	35	30
	Прыжки в высоту с разбега (см)	140	130	115	110	100	90
6	Прыжки со скакалкой 1 мин (раз)	150	140	120	150	140	120
7	Подтягивание (раз)	15	12	9	19	13	10
8	Поднимание туловища за 30 сек , 1 мин (раз)	30	28	25	28	25	20
		50	40	33	45	36	32
9	Рывок гири 16 кг, (раз)	43	25	15	-	-	-
10	Отжимание в упоре лежа (раз)	44	32	27	17	12	9
11	Бросок набивного мяча (мед.бол) 3 кг (см) (девушки 2 кг)	400	350	300	300	250	200
12	Метание мяча (м)	47	40	32	30	25	20
	Метание гранаты 500 гр. (м)	-	-	-	21	17	13
	Метание гранаты 700 гр.(м)	37	35	27	-	-	-
13	Толкание ядра	7,50	6,50	4,50	5,50	4,50	3,00
14	Гибкость – наклон, сидя (см)	13	8	6	16	11	7
15	Тест по гимнастике 6 заданий (баллов)	28	22	15	28	22	15



16	Плавание 50 метров (сек)	50	65	75	60	75	85
17	Лыжные гонки 1 км (мин. сек)	-	-	-	5.00	5.30	6.15
	Лыжные гонки 2 км	10.00	11.00	12.00	11.30	12.30	13.30
	Лыжные гонки 3 км	15.00	16.00	17.00	17.00	19.00	21.00
	Лыжные гонки 5 км	22.00	25.30	27.30	34.00	36.00	38.00
	Лыжные гонки 10 км	57.00	59.00	60.00			
18	Стрельба 10 м (очков)	30	25	18	30	25	18
19	Дартс. 10 серий бросков в Сектор 20	400	300	160	300	200	100
	Количество секторов попаданий за 10 серий от 1 до 20	16	10	5	10	8	5
20	Ведение б/б мяча от кольца до кольца «змейкой» (сек)	15	20	25	20	25	30
21	Приемы в/б мяча снизу (сверху) 2-мя руками (раз)	25 в круге	25	15	20 в круге	20	10
22	Штрафные броски за 1 мин (сумма 2-х попыток) (раз)	6(10)	5(8)	4(6)	4(6)	3(4)	2(2)
23	Бег на коньках 500 м (мин.сек)	1.20	1.35	2.00	1.35	1.55	2.15
24	Туристический поход (км)	20	15	10	20	15	10

Приложение 2

ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ ГТО.

V. ПЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)*

* В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно.

1. Нормативы, испытания (тесты)

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса ле-	-	-	-	11	13	19



	жа на низкой перекладине 90 см (количество раз)						
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5	26.30	25.30	23.30	-	-	-



	км (бег по пересеченной местности) (мин, с)						
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.							
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					

Примечание:

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необхо-	7	8	9	7	8	9



димо выполнить для получения знака отличия Комплекса						
Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками.						

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

N п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, гиревому спорту, тяжелой атлетике, фитнесу, единоборствам, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности	205
В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		



РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Бишаева А.А. Физическая культура (2-е изд., стер.) учебник 2017- М.: «Академия»

Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/448769>

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: www.minstm.gov.ru
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: www.olympic.ru
3. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). URL: www.goupr32441.narod.ru
4. Федеральный портал «Российское образование». URL: www.edu.ru
5. Спорт в школе (электронный журнал, Общероссийский портал «Школа цифрового века»)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576006

Владелец Кочнева Елена Николаевна

Действителен с 28.02.2022 по 28.02.2023