



# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОД.01.06. Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 53.02.06 Народное художественное творчество (по видам: Театральное творчество, Хореографическое творчество) (Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014 № 1382 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 53.02.06 Народное художественное творчество (по видам)»).

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

ОД.00 Общеобразовательный учебный цикл

ОД.01 Учебные дисциплины.

## 1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- У.1. Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- У.2. Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- У.3. Выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- У.4. Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- У.5. Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- У.6. Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- У.7. 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;
- У.8. Включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- 3.1. О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- 3.2. Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- 3.3. Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

## 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины и формы промежуточной аттестации.

<i>Курс, семестр</i>	<i>Учебная нагрузка обучающегося</i>			<i>Формы промежуточной аттестации</i>
	<i>Максимальная учебная нагрузка</i>	<i>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</i>	<i>Самостоятельная работа обучающегося</i>	
I курс 1 семестр	<i>51</i>	<i>34</i>	<i>17</i>	
I курс 2 семестр	<i>66</i>	<i>44</i>	<i>22</i>	<i>Зачет</i>
II курс 3 семестр	<i>48</i>	<i>32</i>	<i>16</i>	<i>Дифф.зачет</i>
ВСЕГО:	<i>165</i>	<i>110</i>	<i>55</i>	

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Темы/Семестры изучения	Учебная нагрузка обучающегося			Формы аудиторных занятий	Календар ные сроки освоения	Содержание учебного материала	Формиру емые З, У, ОК
	Мак сим альн ая	Ауд ито рна я	Сам . Раб.				
<b>I курс, 1 семестр</b>	<b>51</b>	<b>34</b>	<b>17</b>				
Вводное занятие	3	2	1	Лекция Практическое занятие	Сентябрь - декабрь	Беседа о предмете партерная гимнастика; правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов. Разучивание поклона, упражнений для разминки.	
Тема 1. Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях	3	2	1	Практическое занятие		Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т. д. Марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания.  Марш с добавлением движений: -головы — повороты, наклоны; -рук — поднимание, опускание перед собой, над головой; -с хлопком, за спиной; -круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе; -вращательные и сгибательные движения кистями; -корпуса — повороты, наклоны влево, вправо; -ногами — с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах.	
Тема 2. Общеразвивающие упражнения	3	2	1	Практическое занятие		Упражнения, развивающие гибкость шеи: -наклоны, -повороты, - круговые движения головой.	

					<p>Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднятие, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий.</p> <p>Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев рук;</li> <li>-сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.</li> </ul>	
Тема 3. Общеразвивающие упражнения	3	2	1	Практическое занятие	<p>Упражнения, развивающие подвижность позвоночника:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-сгибания и разгибания,</li> <li>-наклоны, повороты вправо и влево,</li> <li>-круговые движения, скручивания корпуса.</li> </ul> <p>Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-приседания,</li> <li>-выпады,</li> <li>-горизонтальные круговые движения коленями.</li> </ul>	
Тема 4. Общеразвивающие упражнения	3	2	1	Практическое занятие	<p>Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками;</li> <li>— подъем стоп, не отрывая пяток от пола;</li> <li>— шаг на месте с вытягиванием подъема стопы;</li> <li>— приседания, не отрывая пяток от пола;</li> <li>— тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по VI, невыворотной I, позициям ног;</li> <li>— приседания и подъем на высокие полупальцы;</li> <li>— стретчинговые упражнения (активные).</li> </ul>	
Тема 5. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела	3	2	1	Практическое занятие	<p>Напряжение и расслабление мышц</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— шеи;</li> <li>— ног;</li> <li>— рук;</li> <li>— всего корпуса.</li> </ul>	
Тема 6. Упражнения на напряжение и	3	2	1	Практическое занятие	<p>Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги</p>	

расслабление групп мышц тела						
Тема 7. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	3	2	1	Практическое занятие	В положении лежа на спине и сидя: — вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног; — развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног; — вращательные движения стопами внутрь и наружу; — приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°; — упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног;	
Тема 8. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	3	2	1	Практическое занятие	В положении лежа на спине и сидя: — вращательные движения стопами внутрь и наружу; — приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°; — упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног;	
Тема 9. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава	3	2	1	Практическое занятие	В положении лежа на спине: — напряжение и расслабление ягодичных мышц; — поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу; — круговые движения голенью ног вправо, влево. В положении сидя: — упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.	
Тема 10. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава	3	2	1	Практическое занятие	В положении сидя по-турецки: — подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук; — выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.	
Тема 11. Упражнения	3	2	1	Практическое	В положении лежа на спине:	

для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра				занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>— поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук;</li> <li>— легкое раскрывание ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени .</li> </ul> <p>В положении сидя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;</li> </ul>	
Тема 12. Упражнение для развития танцевального шага	3	2	1	Практическое занятие	<p>В положении лежа на животе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.</li> </ul> <p>В положении лежа на спине:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;</li> <li>— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);</li> <li>— растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).</li> </ul> <p>В положении сидя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;</li> <li>— наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;</li> <li>— виды «шпагатов» — продольный, поперечный.</li> </ul>	
Тема 13. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	3	2	1	Практическое занятие	<p>В положении лежа на спине:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;</li> <li>— подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине);</li> <li>— одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны;</li> <li>— забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;</li> </ul>	

					<p>— приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине).</p> <p>В положении сидя:</p> <p>— упражнение «ножницы» — поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом;</p> <p>— отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).</p>	
Тема 14. Упражнения на развитие гибкости позвоночника	3	2	1	Практическое занятие	<p>В положении лежа на спине:</p> <p>— приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);</p> <p>— прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;</p> <p>— наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;</p> <p>— касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;</p> <p>— упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.</p> <p>В положении сидя:</p> <p>— выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;</p> <p>— наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.</p>	
Тема 15. Упражнения на развитие гибкости позвоночника	3	2	1	Практическое занятие	<p>В положении лежа на животе:</p> <p>— сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине);</p> <p>— упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;</p>	

						<p>— упражнение «качели» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;</p> <p>— упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;</p> <p>— упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.</p> <p>В положении упора на коленях:</p> <p>— поочередное поднятие прямых противоположных руки и ноги (при сутулой спине).</p>	
Тема 16. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	3	2	1	Практическое занятие		<p>В положении лежа на животе:</p> <p>— подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.</p> <p>В положении сидя:</p> <p>— подъем таза вперед вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.</p> <p>В положении упора на коленях:</p> <p>— касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);</p> <p>— наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;</p> <p>— с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;</p> <p>— прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.</p>	
<b>I курс, 2 семестр</b>	<b>66</b>	<b>44</b>	<b>22</b>				
Тема 1. Основы знаний	3	2	1	методико-практическое занятие	Январь - июнь	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	3.1, У.1, ОК.10
Тема 2. Легкая атлетика.	15	10	5	учебно-тренировочное занятие, КР <sup>1</sup> №1		Бег в равномерном и переменном темпе до 20 мин. (д) и 25 мин. (м). Прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Метание малого мяча в вертикальную цель. Челночный бег 10x10 метров.	3.2, У.2, У.3, У.4, У.5 ОК.10
Тема 3. Волейбол	18	12	6	учебно-тренировочное		Прием мяча с подачи в зоне 3, вторая передача в зоны 2 и 4. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Учебно-	3.2, У.2, У.3, У.4,

<sup>1</sup> КР – контрольная работа.



				е занятие, КР №2		тренировочная игра.	У.5, У.6ОК.10
Тема 4. Баскетбол	15	10	5	учебно-тренировочное занятие, практическое занятие		Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой в движении. Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра. Прыжок в длину с места. Поднимание туловища из положения лежа (д). Подтягивание на перекладине. Прыжки через скакалку. Наклон вперед из положения стоя. Челночный бег 3x10 м.	3.2, У.2, У.3, У.4, У.5, У.6 ОК.10
Тема 5. Гимнастика	13	8	5	учебно-тренировочное занятие		Строевые упражнения: повторение поворотов в движении, перестроение из одной колонны в две, три, четыре (в движении). ОРУ с предметами и без них. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. «Мост» из положения стоя и подъем в и.п. Соединения из 3 – 4 элементов. Из упора присев силой стойка на голове и руках. Длинный кувырок с 3 – 4 шагов разбега.	
Зачет	2	2		практическое занятие	июнь	Бег 30 м. Бросок набивного мяча из-за головы. Приседание на одной ноге с опорой о стену.	
<b>II курс, 3 семестр</b>	<b>48</b>	<b>32</b>	<b>16</b>				
Тема 1. Упражнения для правильной постановки ног	4	2	2	Практическое занятие	Сентябрь - декабрь	Сокращение и вытягивание стоп по VI позиции одновременно и поочередно – в положении «сидя»; – круговые вращения стоп (одной, двумя) – в положении «сидя»; – раскрытие сокращённых стоп из VI позиции в I позицию с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»; – раскрытие вытянутых стоп из VI позиции в I позиции с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»; – сокращение стоп по VI позиции раскрытие сокращённых стоп в I позиции- вытягивание стоп по I позиции с возвращением в VI позиции, и в обратном направлении – в положении «сидя».	
Тема 2. Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника	6	4	2	Практическое занятие		Наклон корпуса вперёд, ноги вытянуты, стопы вытянуты по VI позиции – в положении «сидя»;– наклон корпуса назад – из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»; – «кошечка» - выгибание спины вверх и прогибание спины вниз, стоя на коленях, прямые руки на полу на уровне плеч. –	

					«колечко» - из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»; – «мостик» - из положения «лёжа на спине» (с помощью педагога).	
Тема 3. Упражнения на развитие мышц живота	6	4	2	Практическое занятие	Подъём вытянутых ног на 90° из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции» плавно, с касанием пола – подъём корпуса и наклон вперёд из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции», и возвращение в исходное положение ; 7 – «горка» - одновременное вытягивание ног вверх с удержанием положения – из положения «сидя, ноги согнуты, руки сзади корпуса, ладони на полу»	
Тема 4. Упражнения на развитие мышц спины	6	4	2	Практическое занятие	«Лодочка» - одновременный подъём корпуса и вытянутых ног с удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами» –бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение; – «корзиночка» - одновременный подъём рук и ног с удержанием из положения «лёжа на животе с руками, держащими стопы».	
Тема 5. Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук	6	4	2	Практическое занятие	«Замочек» - одна рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь; другая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу; взять пальцы обеих рук в «замок», задержать в этом положении и вернуть в исходное положение. Исходное положение – руки в стороны, ноги в положении «сидя на пятках» или на «лягушке»; – «мотылёк» - поднимание корпуса на одной руке с поворотом на бок и с удержанием положения, свободная рука плавно поднимается и опускается – из положения «сидя, руки на полу сзади корпуса, ноги вытянуты».	
Тема 6. Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног	6	4	2	Практическое занятие	«Алёнушка» - опускание бёдер с правой и с левой стороны от ног и возвращение в исходное положение – из положения «стоя на коленях, руки вытянуты вперёд»; – «кузнечик» - сесть между пятками, удержать положение, подняться на колени – из положения «стоя на коленях, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд».	
Тема 7. Маховые	6	4	2	Практическое	Бросок вытянутой ноги вперёд из положения «лёжа на спине с	

упражнения				занятие		вытянутыми ногами»; – бросок вытянутой ноги назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе », и возвращение в исходное положение.	
Тема 8. Упражнения для развития выворотности и танцевального шага	3	2	1	Практическое занятие		Поднимание вытянутой ноги вперёд, в сторону из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами»; – «лягушка» - колени согнуты, лежат на полу, стопы соприкасаются – в положении «сидя», «лёжа на спине», «лёжа на животе»; – шпагат с правой, левой ноги, поперечный шпагат; – наклоны в сторону, вперёд сидя на поперечном шпагате.	
Тема 9. Акробатические упражнения	3	2	1	Практическое занятие		Стойка на лопатках с касанием пола вытянутыми пальцами ног (руки поддерживают спину) – из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами».	
Дифференцированный зачет	2	2					
<b>ВСЕГО:</b>	<b>165</b>	<b>110</b>	<b>55</b>				

### 3. УПРАВЛЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ (ВНЕАУДИТОРНОЙ) РАБОТОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

<i>Темы</i>	<i>Часы</i>	<i>Вид самостоятельной работы</i>	<i>Формы контроля</i>
	<b>17</b>		
Вводное занятие	1		Самопроверка
Тема 1. Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях	1		Просмотр
Тема 2. Общеразвивающие упражнения	1		Просмотр
Тема 3. Общеразвивающие упражнения	1		Просмотр
Тема 4. Общеразвивающие упражнения	1		Самопроверка

Тема 5. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела	1		Просмотр
Тема 6. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела	1		Просмотр
Тема 7. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	1		Самопроверка
Тема 8. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	1		Самопроверка
Тема 9. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава	1		Самопроверка
Тема 10. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава	1		Просмотр
Тема 11. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	1		Просмотр
Тема 12. Упражнение для развития танцевального шага	1		Просмотр
Тема 13. Упражнения для	1		

укрепления мышц брюшного пресса			
Тема 14. Упражнения на развитие гибкости позвоночника	1		
Тема 15. Упражнения на развитие гибкости позвоночника	1		
Тема 16. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	1		
<b>I курс, 2 семестр</b>	<b>22</b>		
Тема 1. Основы знаний	1	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	Самопроверка
Тема 2. Легкая атлетика.	5	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	Просмотр
Тема 3. Волейбол	6	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры в волейбол.	Просмотр
Тема 4. Баскетбол	5	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры в баскетбол.	Просмотр
Тема 5. Гимнастика	5	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	Самопроверка
<b>II курс, 3 семестр</b>	<b>16</b>		
Тема 1. Упражнения для правильной постановки ног	2		
Тема 2. Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника	2		
Тема 3. Упражнения на развитие мышц живота	2		
Тема 4. Упражнения на развитие мышц спины	2		
Тема 5. Упражнения для улучшения осанки, развития	2		

подвижности суставов и укрепления мышц рук			
Тема 6. Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног	2		
Тема 7. Маховые упражнения	2		
Тема 8. Упражнения для развития выворотности и танцевального шага	1		
Тема 9. Акробатические упражнения	1		

## 4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

### 1. Обязательная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>
2. 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://urait.ru/bcode/448769>

### 2. Дополнительная литература

1. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры.- М.; Астрель, 2002
2. Грачев О.К. Физическая культура: Учебное пособие/ Под ред. доцента Е.В. Харламова. – М.; ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005.
3. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Под ред. Ю.И. Портных. М., «Физкультура и спорт», 1977.
4. Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для институтов физ. культ. - /Под ред. О.В. Колодия, Е.М.Лутковского, В.В.Ухова. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Гимнастика с методикой преподавания: Учебное пособие для учащихся педагогических училищ. Под ред. Н.К.Меньшикова. – М.: Просвещение, 1990.

## 5. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Виды упражнений	Пол	1 курс			2 курс		
		Оценка			Оценка		
		3	4	5	3	4	5
Подтягивание	ю	6	8	10	7	9	11
Прыжки через скакалку за 1 мин	ю	110	118	125	114	122	129
	д	115	123	130	119	127	134
Челночный бег 5x10 м (сек)	ю	14.3	13.8	13.3	14.2	13.7	13.2
	д	16.3	15.8	15.3	16.2	15.7	15.2
Поднимание туловища за 1 мин	д	25	30	32	30	32	33
Наклон вперед из положения сидя (см)	ю	2	3	5	3	4	6
	д	4	5	7	5	6	8
6-ти минутный бег (м)	ю	950	1150	1350	1000	1200	1400
	д	750	900	1150	800	950	1200
Прыжок в высоту с разбега (см)	ю	105	110	115	110	115	120
	д	95	100	105	100	105	110
Подача мяча в цель (кол-во раз из 10)	ю	5	6	7	6	7	8
	д	4	5	6	5	6	7