

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НОРИЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИСКУССТВ»

Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
колледжа  
протокол от «30» мая 2024 г. № 8

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом и.о.директора  
КГБПОУ  
«Норильский колледж искусств»  
от «30 » мая 2024 г. №01-04/124

**ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУП.10. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

**53.02.05 СОЛЬНОЕ И ХОРОВОЕ НАРОДНОЕ ПЕНИЕ**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУП.10. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальностям 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение утвержденного приказом Минобрнауки России от 27.10.2014 № 1388.

РАЗРАБОТЧИК: О.Е. Баранов

# 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУП.10. Физическая культура является частью программ подготовки специалистов среднего звена по специальности: 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение ФГОС СПО утвержденного приказом министерства образования и науки Российской Федерации России от 27.10.2014 № 1388 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности: 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение».

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

ОУЦ.00 Общеобразовательный учебный цикл

ОУП.00 Обязательные предметные области.

## 1.3. Требования к результатам освоения общеобразовательной учебной дисциплины:

В результате освоения общеобразовательной 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;
- У.9. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- У.10. Уметь 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);
- У.11. Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- У.12. Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- У.13. Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- У.14. Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активным применением их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессиональной –прикладной сфере;

В результате освоения общеобразовательной 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.
- 3.4. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
- 3.5. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- 3.6. Основы здорового образа жизни.

В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины "Физическая культура" обучающийся должен получить следующие **предметные результаты**:

ПР.1. сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

В результате освоения общеобразовательной 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.

Личностные результаты освоения должны отражать готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентации, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности в том числе в части:

ЛР.1. Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.

ЛР.2. Потребность физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР. 3. Активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

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

| <i><b>Курс, семестр</b></i> | <i><b>Учебная нагрузка обучающегося</b></i> |                                          |                                     | <i><b>Формы промежуточной аттестации</b></i> |
|-----------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------|
|                             | Максимальная учебная нагрузка               | Обязательная аудиторная учебная нагрузка | Самостоятельная работа обучающегося |                                              |
| I курс 1 семестр            | 26                                          | 17                                       | 9                                   |                                              |
| I курс 2 семестр            | 66                                          | 44                                       | 22                                  | <i>Зачет</i>                                 |
| II курс 3 семестр           | 48                                          | 32                                       | 16                                  | <i>Зачет</i>                                 |
| II курс 4 семестр           | 66                                          | 44                                       | 22                                  | <i>Зачет</i>                                 |
| <b>ВСЕГО:</b>               | 206                                         | 137                                      | 69                                  |                                              |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Темы/Семестры<br/>изучения</i> | <i>Учебная нагрузка<br/>обучающегося</i> |                                  |                           | <i>Формы<br/>аудиторных<br/>занятий</i>            | <i>Календар<br/>ные<br/>сроки<br/>освоения</i> | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Формируе<br>ые З, У, ОК                                                      |
|-----------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|                                   | <i>Мак<br/>сим<br/>альн<br/>ая</i>       | <i>Ауд<br/>ито<br/>рна<br/>я</i> | <i>Сам<br/>.<br/>Раб.</i> |                                                    |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                              |
| <b>I курс, 1 семестр</b>          | <b>26</b>                                | <b>17</b>                        | <b>9</b>                  |                                                    |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                              |
| Тема 1. Основы знаний             | 2                                        | 1                                | 1                         | методико-практическое занятие                      | сентябрь-декабрь                               | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.                                                                                                                                                                                                                                                                        | З.1, У.1, ОК.10                                                              |
| Тема 2. Легкая атлетика.          | 7                                        | 5                                | 2                         | 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 10х10 метров.                                                                                                                    | З.2,3.4, У.2, У.3, У.4, У.5,У.9,У.10,У.13, ОК.10, ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3           |
| Тема 3. Волейбол                  | 9                                        | 6                                | 3                         | учебно-тренировочное занятие, КР №2                |                                                | Прием мяча с подачи в зоне 3, вторая передача в зоны 2 и 4. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.                                                                                                                                                                                                                    | З.2,3.4, У.2, У.3,У.4, У.5, У.6, У.9,У.10,У.13, ОК.10, ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3, ПР1 |
| Тема 4. Баскетбол                 | 8                                        | 5                                | 3                         | 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 3х10 м. | З.2,3.4, У.2, У.3, У.4, У.5, У.6, У.9,У.10,У.13, ОК.10, ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3     |
| <b>I курс, 2 семестр</b>          | <b>66</b>                                | <b>44</b>                        | <b>22</b>                 |                                                    |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                              |
| Тема 5. Основы знаний             | 3                                        | 2                                | 1                         | методико-                                          | январь-                                        | Основы методики самостоятельных занятий физическими                                                                                                                                                                                                                                                                                               | З.2,3.5,3.6,                                                                 |

<sup>1</sup> КР – контрольная работа.

|                         |    |    |   |                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                 |
|-------------------------|----|----|---|-------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|                         |    |    |   | практическое занятие                | июнь | упражнениями.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | У.1, У.3, У.7, У.8, У.9,У.10,У.13, ОК.10, ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3                      |
| Тема 6. Баскетбол.      | 18 | 12 | 6 | учебно-тренировочное занятие, КР №3 |      | Штрафной бросок. Бросок в кольцо после ведения мяча. Броски в кольцо с различных точек. Ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.                                                                                                                                                                                                                                    | 3.2,3.4, У.2, У.3, У.4, У.5, У.6, У.9,У.10,У.13, ОК.10, ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3, Пр1   |
| Тема 7. Волейбол        | 18 | 12 | 6 | учебно-тренировочное занятие, КР №4 |      | Передачи мяча сверху. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. Учебно-тренировочная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3.2,3.4, У.2, У.3, У.4, У.5, У.6, У.9,У.10,У.13, ОК.10,ЛР.1, ЛР.2,ЛР.3          |
| Тема 8. Гимнастика      | 12 | 8  | 4 | учебно-тренировочное занятие, КР №5 |      | 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. | 3.2,3.4, У.1, У.2, У.3, У.4, У.5, У.7, У.9,У.10,У.13, ОК.10ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3 ПР1 |
| Тема 9. Легкая атлетика | 13 | 8  | 5 | учебно-тренировочное занятие        |      | Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча с разбега. Бег 30 м.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3.2,3.4, У.2, У.3, У.4, У.5, У.9,У.10,У.13, ОК.10 ЛР.1, ЛР.2,                   |

|                           |           |           |           |                                                    |                  |                                                                                                                                                                                                  |                                                                             |
|---------------------------|-----------|-----------|-----------|----------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|                           |           |           |           |                                                    |                  |                                                                                                                                                                                                  | ЛР.3                                                                        |
| Зачет                     | 2         | 2         |           | практическое занятие                               |                  | 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 10. Основы знаний    | 3         | 2         | 1         | методико-практическое занятие                      | сентябрь-декабрь | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.                                                                                                                                    | 3.3,3.5,3.6, У.1, У.4, У.5,У.11,                                            |
| Тема 11. Легкая атлетика. | 15        | 10        | 5         | учебно-тренировочное занятие, КР №6                |                  | Медленный бег (до 10 мин.). Прыжок в высоту с разбега. Бег 100 м с низкого старта.                                                                                                               | 3.2,3.4, У.2, У.3, У.4, У.5ОК.10 ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3, ПР1                      |
| Тема 12. Волейбол         | 18        | 12        | 6         | учебно-тренировочное занятие, КР №7                |                  | Нападающий удар (совершенствование). Верхняя прямая подача (совершенствование). Прием и передача мяча (совершенствование). Учебно-тренировочная игра.                                            | 3.2,3.4, У.2, У.3, У.4, У.5,У.6, У.9,У.10,У.13, ОК.10 ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3, ПР1 |
| Тема 13. Баскетбол        | 10        | 6         | 4         | учебно-тренировочное занятие, практическое занятие |                  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника. Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Учебно-тренировочная игра. | 3.2, 3.4, У.2, У.3,У.4, У.5, У.6, У.9,У.10,У.13, ОК.10 ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3     |
| Зачет                     | 2         | 2         | -         | практическое занятие                               |                  | Прыжок в длину с места. Поднимание туловища из положения лежа (д). Подтягивание на перекладине. Прыжки через скакалку. Челночный бег 3х10 м. Наклон вперед из положения стоя.                    | 3.2, 3.4, У.2, У.3,У.4, У.5, У.6, У.9,У.10,У.13, ОК.10 ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3 ПР1 |

|                           |           |           |           |                                      |             |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                               |
|---------------------------|-----------|-----------|-----------|--------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>II курс, 4 семестр</b> | <b>66</b> | <b>44</b> | <b>22</b> |                                      |             |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                               |
| Тема 14. Основы знаний    | 3         | 2         | 1         | методико-практическое занятие        | январь-июнь | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.                                                                                                                                                           | 3.1,3.5,3.6, У.7, У.8, У.9,У.10,У.13, ОК.10 ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3                  |
| Тема 15. Баскетбол.       | 15        | 10        | 5         | учебно-тренировочное занятие, КР №8  |             | Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом и без мяча. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.                                | 3.2, У.2, У.3, У.4, У.5, У.6 ОК.10 ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3                           |
| Тема 16. Волейбол         | 15        | 10        | 5         | учебно-тренировочное занятие, КР №9  |             | Варианты техники приема и передачи мяча. Варианты нападающего удара. Варианты подач мяча. Учебно-тренировочная игра.                                                                                                                    | 3.2, У.2, У.3, У.4, У.5, У.6, У.9,У.10,У.13, ОК.10 ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3, ПР1      |
| Тема 17. Гимнастика       | 15        | 10        | 5         | учебно-тренировочное занятие, КР №10 |             | Строевые упражнения. ОРУ. Кувырок прыжком через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырки вперед и назад. Комбинации из изученных элементов. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Прыжок через козла. | 3.2, У.1, У.2, У.3, У.4, У.5, У.7, У.9,У.10,У.13, ОК.10 ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3, ПР1 |
| Тема 18. Легкая атлетика  | 16        | 10        | 6         | учебно-тренировочное занятие         |             | Бег на средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с разбега.                                                                                                                                                                           | 3.2, У.2, У.3, У.4, У.5, У.9,У.10,У.13, ОК.10,                                |

|       |   |   |   |                         |  |                                                                                |                                                                                      |
|-------|---|---|---|-------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|       |   |   |   |                         |  |                                                                                | ПР1<br>ЛР.1, ЛР.2,<br>ЛР.3                                                           |
| Зачет | 2 | 2 | - | практическое<br>занятие |  | Прыжок в длину с места. Подтягивание на перекладине.<br>Прыжки через скакалку. | З.2, У.2,<br>У.3, У.4, У.5<br>,<br>У.9, У.10, У.1<br>3, ОК.10<br>ЛР.1, ЛР.2,<br>ЛР.3 |



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

| <i>Темы</i>                  | <i>Часы</i> | <i>Вид самостоятельной работы</i>                                                                                         | <i>Формы контроля</i> |
|------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Тема 1.<br>Основы знаний     | 1           | Выполнение комплексов утренней гимнастики.                                                                                | Самопроверка          |
| Тема 2.<br>Легкая атлетика.  | 2           | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.               | Просмотр              |
| Тема 3.<br>Волейбол          | 3           | Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры в волейбол.  | Просмотр              |
| Тема 4.<br>Баскетбол         | 3           | Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры в баскетбол. | Просмотр              |
| Тема 5.<br>Основы знаний     | 1           | Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.                                   | Самопроверка          |
| Тема 6.<br>Баскетбол.        | 6           | Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры в баскетбол. | Просмотр              |
| Тема 7.<br>Волейбол          | 6           | Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры в волейбол.  | Просмотр              |
| Тема 8.<br>Гимнастика        | 4           | Выполнение комплексов утренней гимнастики.                                                                                | Самопроверка          |
| Тема 9.<br>Легкая атлетика   | 5           | Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.                                 | Самопроверка          |
| Тема 10.<br>Основы знаний    | 1           | Выполнение комплексов утренней гимнастики.                                                                                | Самопроверка          |
| Тема 11.<br>Легкая атлетика. | 5           | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.               | Просмотр              |
| Тема 12.<br>Волейбол         | 6           | Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры в волейбол.  | Просмотр              |
| Тема 13.<br>Баскетбол        | 4           | Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры в баскетбол. | Просмотр              |
| Тема 14.<br>Основы знаний    | 1           | Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.                                   | Самопроверка          |
| Тема 15.<br>Баскетбол.       | 5           | Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры в баскетбол. | Просмотр              |

|                             |   |                                                                                                                          |              |
|-----------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Тема 16.<br>Волейбол        | 5 | Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры в волейбол. | Просмотр     |
| Тема 17.<br>Гимнастика      | 5 | Выполнение комплексов утренней гимнастики.                                                                               | Самопроверка |
| Тема 18.<br>Легкая атлетика | 6 | Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.                                | Самопроверка |

#### 4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

##### 1. Обязательная учебная литература

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>
2. З.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

##### 2.Дополнительная учебная 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    |