



**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«КОГАЛЫМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора  
БУ «Когалымский  
политехнический колледж»  
№ 247 от 31 августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
по программе подготовки специалистов среднего звена  
44.02.01 «Дошкольное образование»**

Форма обучения	очная
Курс	2,3, 4
Семестр	3, 4, 5, 6, 7,8

Когалым, 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **44.02.01. «Дошкольное образование».**

**Организация-разработчик:** бюджетное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Когалымский политехнический колледж».

РАССМОТРЕНА

на заседании методического объединения учебных дисциплин физическая культура, БЖД и ЗЧС

Протокол № 10 от «27» 06 2020г.

Руководитель МО  /Е.А. Ерёмина/

СОГЛАСОВАНА

Педагог- библиотекарь  /Л.Н. Родионова/

СОГЛАСОВАНА методическим советом

Председатель МС  /Е.А. Левина/

**Разработчик:**

Преподаватель БУ «Когалымский политехнический колледж»

 Липина Татьяна Васильевна

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>14</b>
<b>5 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.....</b>	<b>17</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС ППСЗ 44.02.01 «Дошкольное образование»

Программа может использоваться другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

1.3.1. В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

**знать:**

З<sub>1</sub> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З<sub>2</sub> основы здорового образа жизни;

**уметь:**

У<sub>1</sub> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

1.3.2. Воспитатель детей дошкольного возраста должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

1.3.3. Воспитатель детей дошкольного возраста должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

1.3.3.1. Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.

ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.

1.3.3.2. Организация занятий по основным общеобразовательным программам дошкольного образования.

ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

- При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья, предусмотрена возможность приёма-передачи информации в доступных для них форме.

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 344 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -172 часа;  
 самостоятельной работы обучающегося – 172 часа.

Объекты (предметы) контроля (знания, умения) Разделы (укрупнённые темы) программы УД	Знания		Умения
	З <sub>1</sub>	З <sub>2</sub>	У <sub>1</sub>
Раздел 1. Лёгкая атлетика	+	+	+
Раздел 2. Спортивные игры баскетбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон, гандбол	+	+	+
Раздел 3 Лыжная подготовка	+	+	+
Раздел 4. Гимнастика	+	+	+

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>344</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
лекции	
практические занятия	172
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>172</b>
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения <sup>1</sup>
1	2	3	4
<b>3 семестр 28 час.</b>			
<b>1 Раздел Лёгкая атлетика</b>			
	<b>Содержание учебного материала.</b>		
Тема 1.1 Общая физическая подготовка. Техника безопасности.	1. Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений в парах, с предметами.	2	2,4
	2. Выполнение беговых и прыжковых упражнений.	2	
Тема 1.2 Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Развитие скоростных качеств. Бег 100м. Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала.</b>		
	3. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника бега: на короткие, средние и по прямой дистанции. Старт и стартовый разгон.	2	2,4
	4. Изучение техники спортивной ходьбы. Воспитание скоростно-силовых качеств.	2	
	5. Развитие координации движений. Эстафетный бег	2	
	6. Развитие скоростной выносливости –кроссовая подготовка бег по Куперу.	2	
	7. Изучение техники старта и стартового разгона, финиширования.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение комплексов специальных упражнений бегуна. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	14	
<b>2 Раздел Спортивные игры</b>			
Тема 2.1 Спортивная игра. Баскетбол.	<b>Содержание учебного материала.</b>		
	8. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Перемещение по площадке. Ведение мяча.	2	2,4
	9. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от груди, сбоку, снизу.	2	
	10. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, с отскоком от пола.	2	
	11. Броски мяча по кольцу: с места, в движении.	2	
	12. Тактика игры в нападении.	2	
	13. Индивидуальные действия игроков. Командные взаимодействия.	2	
	14. Зачет.	2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Комплекс общеразвивающих упражнений, утренней гимнастики История развития баскетбола. Самоконтроль за реакцией организма на физические нагрузки. Успехи сборной команды в баскетболе. Посещение секции баскетбола в БУ «КПК».	14	3
<b>4 семестр 38 час.</b>			
Тема 2.2 Спортивная игра. Волейбол.	<b>Содержание учебного материала.</b>		
	1. Техника безопасности при занятиях волейболом. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.	2	2, 4
	2. Поддачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая.	2	
	3. Поддачи мяча верхняя прямая, верхняя боковая.	2	
	4. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча.	2	
	5. Нападающие удары. Командные взаимодействия.	2	
	6. Блокирование нападающего удара. Страховка. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
	7. Тактика игры в нападении. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
	8. Тактика игры в защите. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Посещение секции волейбола в БУ «КПК».	20	3
<b>Раздел 3 Лыжная подготовка</b>			
Тема 3.1 Лыжная подготовка.	<b>Содержание учебного материала.</b>		
	9. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Одновременный безшажный, одношажный.	2	2,4
	10. Повороты, торможения. Двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	2	
	11. Полуконьковый и коньковый ход.	2	
	12. Прохождения спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2	
13. Передвижение по пересеченной местности.	2		
<b>Раздел 4 Спортивные игры</b>			
Тема 4.1. Гандбол	<b>Содержание учебного материала.</b>		2,4
	14. Стойка игрока и основные перемещения, правила игры	2	
Тема 4.2. Настольный	<b>Содержание учебного материала.</b>		2, 4



теннис.	15. Правила игры настольный теннис. Стойки игрока	2	
	16.Способы держания ракетки.	2	
4.3. Бадминтон.	<b>Содержание учебного материала.</b>		2,4
	17. Способы хватки ракетки. Игровые стойки. Игра бадминтон	2	
	<b>Содержание учебного материала.</b>		
	18. Движение по площадке, жонглирование воланом. Игра бадминтон	2	
	<b>Содержание учебного материала.</b>		
	19. Зачёт.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	18	3
<b>5 семестр 20 час.</b>			
<b>1 Раздел Лёгкая атлетика</b>			
Тема 1.1 Общая физ. подготовка. Техника безопасности.	1. Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений в парах, с предметами.	2	2,4
	2. Выполнение беговых и прыжковых упражнений.	2	
Тема.1 2. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, беговые упражнения	<b>Содержание учебного материала:</b>		2,4
	3. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение техники высокого и низкого старта.	2	
	4. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.	2	
	5. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.* Техника эстафетного бега: 4'100 м,	2	
<b>2 Раздел Спортивные игры</b>			
Тема 2.1. Спортивная игра. Баскетбол.	<b>Содержание учебного материала.</b>		2,4
	6. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника ведения мяча, ловля и передача мяча на месте и в движении.	2	
	7. Освоение броска в корзину с места, в движении прыжком. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	
	8. Броски мяча в корзину (штрафной бросок, с двух шагов).	2	
	9. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	2	
	10. Зачет.	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в баскетбол,	20	3

6 семестр 38 час			
Тема 2.2. Спортивная игра. Волейбол.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	2	2, 4
	2. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	
	3. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	
	4. Тактика нападения. Учебная игра	2	
	5. Тактика защиты. Учебная игра	2	
	6. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	2	
	7. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	
	8. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Учебная игра.	2	
	9. Техника приема мяча с подачи двумя руками. Игра волейбол	2	
	10. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками, учебная игра волейбол.	2	
	11. Нападающий удар с места и с разбега. Блок учебная игра волейбол.	2	
	12. Нападающие удары. Командные взаимодействия. Учебная игра.	2	
	13. Нападающие удары. Командные взаимодействия. Учебная игра.	2	
<b>Самостоятельная работа.</b> Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол	26	3	
<b>3 Раздел Лыжная подготовка</b>			
Тема 3.1. Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	14. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Одновременный безшажный, одношажный ход.	2	2, 4
	15. Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	
	16. Полуконьковый и коньковый ход.	2	
	17. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	
	18. Техника переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 3км (дев), до 5км (юн). *	2	
	19. Зачёт	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши) на лыжах.	12	3	

7 семестр 32 час			
<b>1 Раздел Лёгкая атлетика</b>			
Тема 1.1 Общая физическая подготовка. Техника безопасности.	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений в парах, с предметами. Выполнение беговых и прыжковых упражнений.	2	2, 4
Тема 1.2 Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Бег, метание гранаты, мяча	2. Техника безопасности по легкой атлетике. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.*	2	2, 4
	3. Техника бега на средние дистанции, контрольный норматив 500 м (девушки) и 1000 (юноши).*	2	
	4. Эстафетный бег. 4x100	2	
	5. Техника эстафетного бега 4x400	2	
	6. Метание гранаты.	2	
	7. Метание мяча на дальность, Метание мяча в цель.	2	
	8. Метание мяча на дальность, Метание мяча в цель.	2	
	9. Кроссовая подготовка	2	
	10. Прыжки в длину с места а разбега	2	
		<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение комплексов специальных упражнений бегуна. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	22
<b>2 Раздел Спортивные игры</b>			
Тема 2.1. Спортивная игра. Баскетбол	<b>Содержание учебного материала:</b> 11. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника ведения мяча, ловля и передача мяча на месте и в движении.	2	2, 4
	12. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	
	13. Совершенствование броска в корзину с места, в движении прыжком.	2	
	14. Учебная игра баскетбол	2	
	15. Броски мяча в корзину (штрафной бросок, с двух шагов).	2	
	16. <b>Зачёт</b>	2	
		<b>Самостоятельная работа.</b> Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в баскетбол,	10
8 семестр 16 час.			

Тема 2.2 Спортивная игра. Волейбол.	<b>Содержание учебного материала:</b>		2, 4
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	
	2. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	2	
	3. Нападающие удары. Командные взаимодействия. Учебная игра.	2	
	4. Отработка действий: стойки и перемещения по площадке. учебная игра волейбол.	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение комплексов специальных упражнений Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	8	2, 4
Тема 2.3. Настольный теннис.	<b>Содержание учебного материала:</b>		2, 4
	5. Передвижения: шаги, прыжки, рывки. Правила игры	2	
	6. Учебная игра настольный теннис	2	
Тема 2.5. Гимнастика	<b>Содержание учебного материала:</b>		2, 4
	7. Выполнение упражнений на тренажерах для различных мышечных групп.	2	
	8. Дифференцированный зачет.	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение комплексов упражнений на развитие выносливости. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	8	
	<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>172</b>	
	<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>344</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – *ознакомительный* (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – *репродуктивный* (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3.– *продуктивный* (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

4. особый порядок освоения дисциплины для обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья с учётом состояния их здоровья (в соответствии с ФГОС).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует:

- наличие спортивного зала, стадиона, лыжной базы, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, лыжи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладина, гири, штанги, тренажёры, брусья, обручи, гантели, и др.);
- правила техники безопасности;
- инструкции по эксплуатации спортивного инвентаря.

Реализация программы дисциплины требует использования здоровьесберегающих технологий, дифференцированный подход в обучении.

#### **Условия реализации программы с лицами ОВЗ.**

В целях доступности получения образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья КПК обеспечивается:

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
  - размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий (информация должна быть выполнена крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне);
  - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
  - обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
  - обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию академии;
- 2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
  - дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения));
  - обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- 3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов).

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### **Основные источники:**

Бишаева А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2017.

##### **Дополнительные источники:**

Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие [Электронный ресурс] / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., пере-раб. – М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. – 336 с. – Режим доступа : <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 15.05.2020).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов, докладов.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки их функциональной и двигательной подготовленности.<sup>1</sup>

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях выполнение индивидуальных заданий физическими упражнениями;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>выполнение индивидуальных заданий</li> <li>выполнение индивидуальных заданий</li> <li>выполнение индивидуальных заданий</li> <li>выполнение индивидуальных заданий</li> <li>выполнение индивидуальных заданий</li> <li>выполнение индивидуальных заданий</li> <li>выполнение индивидуальных заданий</li> <li>выполнение индивидуальных заданий</li> </ul>
<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>выполнение индивидуальных заданий</li> <li>выполнение индивидуальных заданий</li> <li>выполнение индивидуальных заданий</li> </ul>

Результаты освоения учебной дисциплины	Основные показатели оценки результата	Формы и методы
--	---------------------------------------	----------------

		<b>контроля и оценки</b>
ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.	Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Практическое задание
ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.	Знает основы здорового образа жизни. Умеет обеспечивать рациональную двигательную деятельность в соответствии с безопасными правилами.	Практическое задание
ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.	Владеет способами организации двигательной деятельности.	Практическое задание
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Практическое задание
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знает основы здорового образа жизни.	Практическое задание
ОК 3. Оценивать риски и принимать решение в нестандартных ситуациях.	Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практическое задание
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическое задание
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическое задание
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	Владеет способами организации двигательной деятельности.	Практическое задание
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.	Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическое задание
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься	Умеет обеспечивать рациональную двигательную деятельность в соответствии с	Практическое задание

самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	безопасными правилами. Владеет способами организации двигательной деятельности.	
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	Знает о роли физической культуры в социальном развитии человека	Практическое задание
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическое задание
ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.	Знает основы здорового образа жизни. Умеет обеспечивать рациональную двигательную деятельность в соответствии с безопасными правилами	Практическое задание

<sup>1</sup> В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности юношей и девушек основного и подготовительного учебного отделения



## **5. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.

Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

Уметь применять на практике приёмы самомассажа.

Овладеть техникой спортивных игр по одному из выбранных видов.

Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка, терренкура).

Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы её регуляции.

Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднятие туловища (сед) из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
- тест Купера – 12-минутное передвижение;
- плавание – 50 м (без учета времени);
- бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,  
ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
<b>БЫЛО</b>	<b>СТАЛО</b>
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	

Оценки уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест челночный бег 3*10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастике (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценки уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного  
учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжок в длину с места (см.)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	20	10	5
8. Координационный тест челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,3	9,7
9. Гимнастический комплекс упражнений:  - утренней гимнастики;  -производственной гимнастики;  -релаксационной гимнастике (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

## Оценка уровня физической подготовленности

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег, 30 м, с	16 17	4, 4 и выше 4, 3	5,1-4,8 5,0-4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16 17	7, 3 и выше 7, 2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже 190	210 и выше 210	17—190 170-190	160 и ниже 160
4	выносливость	6- минутный бег, м	16 17	1 500 и выше 1 500	1 300-1400 1 300- 1400	1 100 и ниже 1 100	1 300 и выше 1 300	1 050-1 200 1 050- 1 200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз ( юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8-9 9-10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6

