



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

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
БУ «Когалымский
политехнический колледж»
№ 233 от 1 сентября 2017 г.

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

Форма обучения	очная
Курс	1
Семестр	1,2

Когалым 2017г.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и специальности среднего профессионального образования **44.02.01. «Дошкольное образование»** (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

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


РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения учебных дисциплин
физическая культура, ОБЖ


Протокол № 1 от «1» сентября 2017г.

Руководитель МО  /Т.В. Липина/
подпись расшифровка

СОГЛАСОВАНО


Педагог- библиотекарь  /Л.Н. Родионова/
подпись расшифровка

СОГЛАСОВАНО методическим советом

Председатель МС  /И.В. Рыбакова/
подпись расшифровка

Разработчики:

Преподаватель БУ «Когалымский политехнический колледж»

 Липина Татьяна Васильевна
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	23
5 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.....	25

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.01 «Дошкольное образование».

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

1.3. Цели дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины «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;

• **метапредметных:**

– способность использовать метапредметные 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:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента – 177 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося- 118 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 59 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	177
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
практические занятия	118
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	59
Промежуточная аттестация в форме <i>зачета, дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 СЕМЕСТР			
Тема 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие №1. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Практическое занятие №2 Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Практическое занятие №3 Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	3	2,4
Раздел 1. Лёгкая атлетика			
Тема 1.1. Техника безопасности. Развитие скоростных качеств, бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 4 Комплекс упражнений на развитие скоростных качеств, бег 30м., 60м.	1	2,4
Тема 1.2. Совершенствование техники высокого, низкого старта	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 5. Бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта.	1	2,4
Тема 1.3. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4x100м	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 6 Беговые упражнения, бег на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки.	1	2,4
Тема 1.4. Совершенствование техники высокого, низкого старта	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 7. комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, техника высокого, низкого старта.	1	2,4
Тема 1.5. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 8. беговые упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.	1	2,4

Тема 1.6. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4x400м	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 9 комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, правила передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.	1	2,4
Тема 1.7. Кроссовая подготовка. Бег по прямой с различной скоростью.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 10. Бег по прямой с различной скоростью. Тест Купера – 12-ти минутное передвижение.	1	2,4
Тема 1.8. Кроссовая подготовка. Равномерный бег на дистанцию 2000м (дев), 3000м (юн)	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 11. Бег дистанции 2000м., 3000м. в среднем темпе, кросс	1	2,4
Тема 1.9. Разучивание техники прыжка в высоту способом прогнувшись.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 12. Выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок.	1	2,4
Тема 1.10. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания, «ножницы».	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 13. Выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок, перелёт через планку, приземление.	1	2,4
Тема 1.11. Совершенствование техники метания гранаты.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 14. Упражнения подводящие к метанию, метание с места, с трёх шагов.	1	2,4
Тема 1.12. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 15 Подводящие упражнения, разбег, толчок, полёт, приземление, прыжки на скакалке за 1 мин. Прыжки через скамейку.	1	2,4
Тема 1.13. Обучение технике толкания ядра.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 16. Техника толкания ядра. Комплекс упражнений на развитие силы рук. Упражнения на перекладине,	1	2,4
Тема 1.14. Прыжки в длину с места, прыжки через скакалку.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 17. Комплекс общеразвивающих упражнений прыжки в длину с места.	1	2,4
Самостоятельная работа Подготовка реферата по теме: «Дозирование физической нагрузки при занятиях физическими упражнениями». Составление комплекса упражнений для коррекции фигуры. Ежедневное выполнение комплекса упражнений для коррекции фигуры.			8
Тема 2. Основы здорового образа	Содержание учебного материала		

жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.	<p>Практическое занятие № 18. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.</p> <p>Практическое занятие №19 Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>Практическое занятие №20 Влияние экологических факторов на здоровье человека. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика.</p> <p>Практическое занятие №21 Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания</p>	4	2,4
Раздел 2. Плавание			
Тема 2.1. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и бассейнах.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие № 22. Техника безопасности на занятиях плаванием.</p>	1	2,4
Тема 2.2. Способы плавания.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие № 23. Способы плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс.</p>	1	2,4
Тема 2.3. Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль при занятиях плаванием.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие № 24. Как помочь пострадавшему при занятиях плаванием в бассейне или открытом водоёме. Самоконтроль.</p>	1	2,4
Тема 2.4. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упр. на суше.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие № 25. Комплекс общеразвивающих упражнений, подводных упражнений.</p>	1	2,4
<p>Самостоятельная работа Подготовка сообщения по теме: «Профилактика утомления при занятиях физическими упражнениями». Составление комплекса упражнений для профилактики утомления. Ежедневное выполнение комплекса упражнений для профилактики утомления.</p>		8	
Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол			
Тема 3.1. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение, ловля и передача мяча.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие № 26. Упражнения с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении</p>	1	2,4

Тема 3.2. Правила игры, учебная игра по упрощенным правилам.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 27 Упражнения с мячом, игра баскетбол по упрощённым правилам. Нет в журнале	1	2,4
Тема 3.3. Ведение. Ловля передача мяча на месте в движении.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 28 Упражнения с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении.	1	2,4
Тема 3. 4. Совершенствование броска мяча в корзину.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 29. Упражнения с мячом броски мяча в корзину с места в движении, прыжком, общеразвивающие упражнения.	1	2,4
Тема 3.5. Учебная игра.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 30 Упражнения с мячом, игра баскетбол.	1	2,4
Тема 3.6.Совершенствование броска в корзину с места, в движении прыжком	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 31 Упра. с мячом броски мяча в корзину с места, в движении, штрафной бросок, общеразвивающие упражнения,	1	2,4
Тема 3.7. Учебная игра.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 32. Упражнения с мячом, игра баскетбол	1	2,4
Тема 3.8.Тактика нападения, тактика защиты.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 33 Упражнения с мячом, финты, выбивание, вырывание. Игра стрит бол.	1	2,4
Тема 3.9. Учебная игра	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 34. Игра баскетбол	1	2,4
Тема 3.10. Приёмы техники защиты-перехват.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 35. Приёмы техники защиты перехват, упражнения в паре.	1	2,4
Тема 3.11. Совершенствование приёмов овладения мячом (вырывание, выбивание).	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 36 Упражнения с мячом, упражнения в парах игра баскетбол, комплекс общеразвивающих упражнений.	1	2,4
Тема 3.12. Обучение приёмам техники защиты. Приёмы применяемые против броска (накрывание, перехват).	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 37. Упражнения с мячом в парах, приёмы техники защиты накрывание, перехват.	1	2,4
Тема 3.13. Массаж и самомассаж при	Содержание учебного материала		

физическом и умственном утомлении	Практическое занятие № 38. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.	1	2,4
Самостоятельная работа Составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Ежедневное выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.		8	
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол			
Тема 4.1. Правила игры. Стойки, перемещения.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 39. Учебная игра волейбол.	1	2,4
Тема 4.2. Совершенствование подачи мяча.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 40. Упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения, подачи верхние, нижние.	1	2,4
Тема 4.3. Учебная игра по упрощённым правилам.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 41. Учебная игра волейбол.	1	2,4
Тема 4.4. Совершенствование передачи верхняя, нижняя.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 42. Упражнения с мячом. Приём мяча снизу после подачи. Игра волейбол.	1	2,4
Тема 4.5. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 43 Упражнения с мячом. Приём мяча снизу после подачи.	1	2,4
Тема 4.6. Обучение нападающий удар, блокирование.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 44 Упражнения с мячом, прыжковые упражнения.	1	2,4
Тема 4.7. Совершенствование нападающего удара, блокирование.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 45. Упражнения с мячом, прыжковые упражнения. Н нападающий удар, блокирование.	1	2,4
Тема 4.8. Тактика нападения, тактика защиты	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 46. Упражнения с мячом, стрит бол.	1	2,4
Тема 4.9. Обучение, совершенствование приёма мяча снизу одной рукой в падении и последующим скольжением на груди-животе.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 47. Упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения Приём мяча снизу после подачи	1	2,4

Тема 4.10. Учебная игра	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 48. Упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения.	1	2,4
Тема 4.11. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками, одной рукой в падении и последующим скольжением на груди, животе.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 49 Упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения. Приём мяча снизу после подачи, приём мяча снизу в падении.	1	2,4
Тема 4.12. Зачёт	Практическое занятие № 50 Сдача Зачёта	1	2,4
Самостоятельная работа Составление комплексов ОРУ. Составление комплекса дыхательных упражнений. Ежедневное выполнение комплекса дыхательных упражнений.		8	
2 СЕМЕСТР			
Раздел 5. Атлетическая гимнастика.			
Тема 5.1. Техника безопасности во время занятий в тренажёрном зале. Развитие силы верхнего плечевого пояса, упражнения с гантелями.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 51. Инструктаж по технике безопасности Упражнения на тренажерах, упражнения с гантелями. Практическое занятие № 52. Упражнения на тренажерах, упражнения с гантелями.	2	2,4
Тема 5.2. Круговая тренировка, работа на тренажёрах.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 53. Упражнения на тренажёрах, на все группы мышц.	1	2,4
Тема 5.3. Комплекс упражнений на развитие силы.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 54 Упражнения на тренажёрах, упражнения с гантелями, «толчок», рывок гири.	1	2,4
Тема 5.4. Круговая тренировка, работа на тренажёрах.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 55 Упражнения на тренажёрах, упражнения с гантелями, «толчок», рывок гири. Прыжки на скакалке, упражнения на пресс.	1	2,4
Тема 5.5. Стретчинг, упражнения на расслабление.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 56. Упражнения в паре, упражнения на развитие гибкости.	1	2,4
Тема 5.6. Развитие силы мышц ног, пресса, упражнения с гантелями.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 57. Упражнения с гантелями, прыжковые упражнения, прыжки на скакалке, упражнения на пресс.	1	2,4
Тема 5.7. Развитие силы мышц ног,	Содержание учебного материала		

пресса, упражнения с гантелями.	Практическое занятие № 58. Упражнения с гантелями, прыжковые упражнения, прыжки на скакалке, упражнения на пресс.	1	2,4
Тема 5.8. Упражнения с гирей, штангой.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 59 Упражнения с гантелями, жим штанги лёжа, приседания, прыжки на скакалке,	1	2,4
Тема 5.9. Упражнения с эспандерами, амортизаторами	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 60. Упражнения с гантелями, прыжковые упражнения, прыжки на скакалке.	1	2,4
Тема 5.10. Упражнения с эспандерами, амортизаторами	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 61 Упражнения с гантелями, прыжковые упражнения, прыжки на скакалке.	1	2,4
Тема 5.11. Упражнения с гирей, штангой.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 62 Упражнения с гантелями, жим штанги лёжа, приседания, прыжки на скакалке,	1	2,4
Тема 5.12. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 63 Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб,	3	2,4
	Практическое занятие №64 упражнения-тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		
	Практическое занятие № 65 упражнения-тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		
Тема 6. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 66 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	1	2,4
Самостоятельная работа Составление комплексов ОРУ без предмета и с предметами. Составление комплекса упражнений для коррекции нарушения осанки. Составление комплекса упражнений вводной гимнастики.		8	

Раздел 6. Лыжная подготовка.			
Тема 6.1. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Первая помощь при травмах и обморожениях	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 67 Техника безопасности, первая помощь при травмах и обморожениях.	1	2,4
Тема 6.2. Прохождение дистанции 2км.3км.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 68. Прохождение дистанции свободным стилем.	1	2,4
Тема 6.3. Прохождение дистанции 2км.3км.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 69. Прохождение дистанции свободным стилем.	1	2,4
Тема 6.4. Совершенствование техники одновременного безшажного хода.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 70. Прохождение небольших отрезков дистанции (50, 100 м) одновременным безшажным ходом.	1	2,4
Тема 6.5. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 5км., до 8км.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 71. Прохождение дистанции свободным стилем 5, 8 км.	1	2,4
Тема 6.6. Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 72 Прохождение небольших отрезков дистанции (50, 100 м) одновременным одношажным ходом.	1	2,4
Тема 6.7. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 73 Соревнования - дистанция 3км, 5 км, на время, судейство.	1	2,4
Тема 6.8. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 74 Прохождение дистанции свободным стилем 2; 3 км	1	2,4
Тема 6.9. Преодоление подъёмов и препятствий.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 75. Спуски с горы, подъём в гору разными способами. Преодоление препятствий.	1	2,4
Тема 6.10. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 76 Эстафеты, переход с одного хода на другой в среднем темпе при подъёме в горку.	1	2,4
Тема 6.11. Прохождение дистанции 3,5 км. на время	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 77. Прохождение дистанции 3, 5км на время	1	2,4
Тема 6.12. Прохождение дистанции 3,5 км. на время	Содержание учебного материала		
	Практическая работа № 78. Прохождение дистанции 3, 5км на время	1	2,4

Тема 6.13. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 79 Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Практическое занятие № 80. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования.	2	2,4
Тема 6.14. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие №81 Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья).Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру). Составление комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей професс-ной деятельности	1	2,4
Самостоятельная работа Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног. Ежедневное выполнение комплекса упражнений для коррекции нарушения осанки.		8	
Раздел 7. Гимнастика			
Тема 7.1. Упражнения для коррекции зрения, упражнения на внимание.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 82 Составление и проведение комплекса упражнений для коррекции зрения, упражнения на внимание.	1	2,4
Тема 7.2. Упражнения у гимнастической стенки, висы и упоры.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 83 Упражнения в паре, висы на перекладине, на брусках, комплекс упражнений на развитие гибкости.	1	2,4
Тема 7.3. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 84 Упражнения в паре, составление и проведение комплексов вводной и производственной гимнастики. Выполнение комплекса упражнений для коррекции зрения.	1	2,4
Тема 7.4. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 85 Упражнения в паре, составление и проведение комплексов вводной и производственной гимнастики. Выполнение комплекса упражнений для коррекции зрения.	1	2,4

Тема 7.5. Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения с обручем (дев).	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 86. Упражнения в паре, упражнения на мышцы туловища, ходьба по бревну, комплекс упражнений для коррекции осанки. Комплекс упражнений с обручем.	1	2,4
Тема 7.6. Упражнения с набивными мячами. Упражнения в паре с партнёром.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 87 Упражнения с гантелями разного веса. Упражнения с набивными мячами (броски на дальность с разных исходных положений)	1	2,4
Тема 7.7. Упражнения с набивными мячами. Упражнения в паре с партнёром.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие №99. Упражнения с гантелями разного веса. Упражнения с набивными мячами (броски на дальность с разных исходных положений)	1	2,4
Тема 7.8. Упражнения с гантелями, обручем (дев).	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 89. Упражнения с гантелями разного веса. Упражнения с обручем.	1	2,4
Тема 7.9. Упражнения с гантелями, обручем (дев).	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 90. Упражнения с гантелями разного веса. Упражнения с обручем.	1	2,4
Тема 7.10. Развитие координации движений, гибкости.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 91 Упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на развитие гибкости, тест на гибкость (сидя на полу наклон вперёд).	1	2,4
Тема 7.11. Упражнения у гимнастической стенки, висы и упоры.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 92 Упражнения в паре, висы на перекладине, на брусьях, комплекс упражнений на развитие гибкости.	1	2,4
Тема 7.12. Упражнения с набивными мячами.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 93. Упражнения с гантелями разного веса. Упражнения с набивными мячами (броски на дальность с разных исходных положений)	1	2,4
Тема 7.13. Психофизиологические	Содержание учебного материала		

основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Практическое занятие № 94 Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Практическое занятие № 95 Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности	2	2,4
Тема 8. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 96 Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	1	2,4
Самостоятельная работа Подготовка рефератов на тему: «Правила в спортивных играх» Подготовка презентаций по видам спортивных игр		8	
Раздел 8. Лёгкая атлетика			
Тема 8.1. Техника безопасности. Развитие скоростных качеств, бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 97. Комплекс упражнений на развитие скоростных качеств, бег 30м., 60м.	1	2,4
Тема 8.2. Совершенствование техники высокого, низкого старта	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 98. Бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта	1	2,4
Тема 8.3. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4x100м	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 99. Беговые упражнения, бег на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки.	1	2,4
Тема 8.4. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4x100м	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 100. Беговые упражнения, бег на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки.	1	2,4
Тема 8.5. Совершенствование техники высокого, низкого старта	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 101 Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, техника высокого, низкого старта.	1	2,4

Тема 8.6. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 102 Беговые упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.	1	2,4
Тема 8.7. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4x400м	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 103 Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, эстафетный бег.	1	2,4
Тема 8.8. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4x400м	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 104 Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, правила передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.	1	2,4
Тема 8.9. Кроссовая подготовка. Бег по прямой с различной скоростью.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 105 Бег по прямой с различной скоростью. Тест Купера – 12-минутное передвижение.	1	2,4
Тема 8.10. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 106. Беговые упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.	1	2,4
Тема 8.11. Кроссовая подготовка. Равномерный бег на дистанцию 2000м., 3000м.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 107 Бег дистанции 2000м., 3000м. в среднем темпе, кросс.	1	2,4
Тема 8.12. Разучивание техники прыжка в высоту способом прогнувшись.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 108 Выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок.	1	2,4
Тема 8.13. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания, «ножницы».	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 109 Выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок, перелёт через планку, приземление.	1	2,4
Тема 8.14. Разучивание техники прыжка в длину с разбега.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 110 Подводящие упражнения, разбег, толчок, полёт, приземление. Прыжки через скамейку, прыжки в длину с места.	1	2,4
Тема 8.15. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 111 Подводящие упражнения, разбег, толчок, полёт, приземление. Прыжки через скамейку, прыжки в длину с места.	1	2,4
Тема 8.16. Совершенствование техники метания гранаты.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 112- 1013. Упражнения подводящие к метанию, метание с места, с трёх шагов.	2	2,4

Тема 8.17. Кросс 2000м., 3000м.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 114-115 Бег по прямой с различной скоростью. Тест Купера – 12-минутное передвижение.	2	2,4
Тема 8.18. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 116. Комплекс упражнений на развитие скоростных качеств, бег 30м., 60м.	1	2,4
Тема 8.19. Развитие выносливости.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 117. Бег дистанции 2000м., 3000м. в среднем темпе, кросс	1	2,4
Тема 8.19. Дифференцированный зачёт	Практическое занятие № 118 <i>Дифференцированный зачёт.</i>	1	2,4
Самостоятельная работа Участие в соревнованиях. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подготовка презентаций по видам спорта и их соревнований			8
ИТОГО:		177	

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

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).

3.1. 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, тренажеры, брусья, обручи, гантели, и др.);
- правила техники безопасности;
- инструкции по эксплуатации спортивного инвентаря.

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

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: 15.06.2017).

3.3 Спецификация учебно-методического комплекса

№	Наименование	Количество	Тип носителя
1	Скакалка	25	
2	Мяч баскетбольный	15	
3	Щиты баскетбольные	2	
4	Стойки для обводки мяча	6	
5	Волейбольная сетка	1	
6	Мяч волейбольный	15	
7	Набивные мячи различной массы	15	
8	Нестандартное оборудование	3	
9	Гимнастические маты	6	
10	Хула-хуп	6	
11	Специальная скамья для жима лёжа	2	
12	Стойки для приседания	1	
13	Вспомогательные тренажёры	8	
14	Гири, разборные гантели	6	
15	Гантели различной массы	12	
16	Стул для приседания	1	
17	Резиновый экспандер	2	

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.¹

Результаты обучения (виды деятельности обучающегося)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять индивидуально подобранные комплексы композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях выполнении индивидуальных заданий физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - 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. 	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.</p> <p>Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастик</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий.</p> <p>Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; 	<p>Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций</p> <p>Выполнение тестовых заданий.</p> <p>Проверка ведения дневника самоконтроля.</p>

1

¹ 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;	
БЫЛО	СТАЛО
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

Приложение 2

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

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и специальности среднего профессионального образования **44.02.01. «Дошкольное образование»** (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

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

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения учебных дисциплин
физическая культура, ОБЖ


Протокол № 1 от «1» сентября 2017г.

Руководитель МО  /Т.В. Липина/
подпись расшифровка

СОГЛАСОВАНО

Педагог- библиотекарь  /Л.Н. Родионова/
подпись расшифровка

СОГЛАСОВАНО методическим советом

Председатель МС  /И.В. Рыбакова/
подпись расшифровка

Разработчики:

Преподаватель БУ «Когалымский политехнический колледж»

 Липина Татьяна Васильевна
(подпись)