Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Государственное автономное

профессиональное образовательное учреждение

«ВОЛГОГРАДСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

(ГАПОУ «ВСПК»)

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ  Директор ГАПОУ «ВСПК»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.С. Калинин  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**«ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

44.02.04 « Специальное дошкольное образование»

Форма обучения

очная

Волгоград 2021

. Рабочая программа дисциплины разработана для специальности 44.02.04 «Специальное дошкольное образование» на основании ФГСО среднего общего образования и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины « Физическая культура»

Авторы рабочей программы дисциплины:

Моисеева Н.И., председатель ПЦК физической культуры, преподаватель высшей квалификационной категории, ГАПОУ «ВСПК»

Михеева А.Ю., преподаватель высшей квалификационной категории, ГАПОУ «ВСПК»

Загидулин Р. Р., преподаватель физической культуры, ГАПОУ «ВСПК»

Рабочая программа **рассмотрена** на заседании предметно-цикловой комиссии физической культуры

Протокол заседания ПЦК № 10 от 11 мая 2021 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии физической культуры

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Моисеева Н.И./

Рабочая программа **одобрена**на заседании научно-методического совета

Протокол заседания научно-методического совета № 99 от 27 мая 2021 г.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Герасименко С. В./

Рецензент:

Каинов А.Н., кандидат педагогических наук, директор муниципального образовательного учреждения « Лицей № 7» г.Волгограда

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г.Каинов А.Н./

«17» мая

»

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Паспорт рабочей программы учебной дисциплины | 2 |
|  | 1.1 Область применения рабочей программы учебной дисциплины | 2 |
|  | 1.2 Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы | 2 |
|  | 1.3 Цели и задачи учебной дисциплины | 2 |
|  | 1.4 Использование вариативной части образовательной программы | 4 |
|  | * 1. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины | 6 |
| 2. | Структура и содержание учебной дисциплины | 6 |
|  | 2.1. Объем использование часов вариативной части образовательной программы бной дисциплины и виды учебной работы | 6 |
|  | 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины | 7 |
| 3. | Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины | 18 |
|  | 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению | 18 |
|  | 3.2. Информационное обеспечение обучения, перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы | 18 |
| 4. | Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины  Приложения ( Контрольные нормативы и требования) | 19  20 |

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

Физическая культура.

* 1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.01 «Дошкольное образование» \_и примерной программой общеобразовательной дисциплины « Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (автор – Бишаева Е.Е)

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональном образовании: « Методика преподавания в начальных классах», «Специальном дошкольном образовании», « Музыкальном образовании», а также в дополнительной профессиональной физической подготовке.

* 1. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:

«Физическая культура» является часть обязательной предметной области ФГОС среднего общего образования. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается в рамках общеобразовательной подготовки и входит в перечень базовых учебных дисциплин.

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу.

Она направлена на формирование следующих общих и профессиональных компетенций:

**ОК1**. Принимать сущность и значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

**ОК2**. Организовывать собственную деятельность. Определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

**ОК3**. Оценивать риски и принимать решение 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. Р**аботать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами, руководством и социальными партнерами.

**ОК7. С**тавить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности закачество 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, обеспечить охрану и жизни детей.

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

**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(утреннюю гимнастику, занятия, прогулки, закаливание, физкультурные досуги, праздники)

**ПК 2.6.** Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

**ПК.3.6**. Проводить занятия.

*)*

* 1. Цели и задачи учебной дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека: основы здорового образа жизни.

*(*

* 1. Использование часов вариативной части образовательной программы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дополнительные знания, умения | №, наименование темы | Количество часов | Обоснование включения в рабочую программу |
|  | Вариативная часть в программе не | предусмотрена |  |  |

1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося \_\_\_388\_\_ часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки \_\_\_\_\_ часов;

самостоятельной работы \_\_194\_\_\_ часов.

2.Структура и содержание учебной дисциплины

* 1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 388 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 388 |
| в том числе: |  |
| лекции | 12 |
| лабораторные занятия |  |
| практические знятия | 194 |
| курсовая работа (проект) *(не предусмотрено)* |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** |  |
|  | 194 |
|  |  |
| **Вид итогового контроля (зачет, дифференцированный зачет.)** |  |

***2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Наименование разделов и тем*** | ***Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся*** | | | ***Объем в часах*** | ***Осваиваемые элементы компетенций*** |
| ***1*** | ***2*** | | | ***3*** |  |
| **Раздел 1. Теоретическая часть** | | | | ***78***  ***В течении урока*** | ***ОК3***  ***ОК 4***  ***ОК 6 ОК 7***  ***ОК 8***  ***ОК10***  ***ПК 1.1.***  ***ПК.3.2*** |
| ***Тема 1.1.***  ***Физическаякультуравпрофессиональнойподготовкеи общекультурной подготовке студента*** | ***Содержание учебного материала*** | | |
| 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспеченииздоровья | | |
| 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.  3. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | | |
| ***Самостоятельная работа обучающихся***  Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание. Самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация. Физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая и профессионально-прикладная физическая подготовка  Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.  Сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры  Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования  Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту | | | ***26*** |
| ***Тема: 1.2 Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.*** | Основные понятия: профилактика, реабилитация, стрессовое состояние.  Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний.  Реабилитация после болезни, перенесенной травмы.  Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности. | | | ***26*** |  |
| ***Тема: 1.3 Профессионально - прикладная физическая подготовка.*** | ***Тема: Профессионально - прикладная физическая подготовка.***  Основные понятия: профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП); профессиограмма специалиста; прикладные физические, профессиональные и специальные знания; прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта.  Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду.  Цели и задачи ППФП. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных психических и физических качеств.  Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений, тренировочных устройств для ППФП.  Примерная схема составления профессиограммы для осуществления ППФП по конкретной специальности. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов. | | | ***26*** |  |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | | | ***51*** | ***ОК3***  ***ОК 4***  ***ОК5***  ***ОК 6 ОК 7***  ***ОК 8***  ***ОК10***  ***ПК1.1***  ***ПК 1.3***  ***ПК.3.2*** |
| ***Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.***  ***Прыжок в длину с места.***  ***Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»***  ***Эстафетный бег***  ***Прыжки в высоту*** | ***Содержание учебного материала*** | | | ***9***  ***6*** |
| 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта, эстафетного бега прыжка в высоту способом «перешагивание». | | |
| 2. Техника прыжка в длину с места, прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», | | |
| ***В том числе, практических занятий*** | | |
| Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений | | |  |
| Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования | | | ***9*** |
| Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | | |  |
| Совершенствование прыжка в длину с места. Контрольный норматив.  Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Контрольный норматив.  Совершенствование передачи эстафетной палочки на месте , шагом , в беге по прямой. | | | ***9*** |
| Совершенствование прыжка в высоту способом « перешагивание» | | |  |
|  | | |  |
| ***Самостоятельная работа обучающихся***  Подготовить специализированные комплексы упражнений на развитие физического качества: быстроты  Составить комплекс О.Р.У. без предметов  Составить комплекс О.Р.У. в движении. | | | ***12*** |
| ***Тема 2.2. Бег на средние дистанции***  ***Метание снарядов*** | ***Содержание учебного материала*** | | | ***9*** |
| 1. Техника бега на средние дистанции. | | |
| *Длина шага ,темп бега, ритм дыхания* | | |
| Овладение техникой старта, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений  Бег на 500 м (дев ). 1000м (юн) без учета времени.  Метание теннисного мяча в цель.  Метание гранаты 500гр (дев) , 700 гр (юн) с места, с разбега на дальность. | | |
| ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | |
| Учебные задания по индивидуальной физической подготовке – на развитие физических качеств: выносливости.  Учебные задания направленные на развитие специальной выносливости.( переменный, повторный , интервальный метод)  Индивидуальные комплексы упражнений скоростно-силовых по методу круговой тренировки | | | ***12*** |
|  | | | ***9*** |
| ***Тема 2.3 Бег на длинные дистанции.*** | ***Содержание учебного материала*** | | |
| 1.Техника бега по дистанции | | |
| ***В том числе, практических занятий*** | | |
| Разучивание комплексов специальных упражнений  Техника бега по дистанции (беговой цикл)  Техника бега по пересеченной местности ( Понятие о переменном беге «фартлек», повторном беге, интервальном беге, «челночном беге». ) | | |
| ***Самостоятельная работа обучающихся***  Учебные задания по индивидуальной физической подготовке – на развитие физических качеств: ловкости.  Учебные задания направленные на развитие специальной выносливости.( переменный, повторный , интервальный метод) | | | ***12*** |
| **Раздел 3. Баскетбол** | | | | ***15*** | ***ОК3***  ***ОК 4***  ***ОК 6 ОК 7***  ***ОК 8***  ***ОК10***  ***ПК1.1***  ***ПК 1.3***  ***ПК.3.2*** |
| ***Тема 3.1. Передачи мяча на месте и в движении.*** | ***Содержание учебного материала*** | | | ***5*** |
| 1. Техника выполнения передачи мяча на месте и в движении. | | |
| ***В том числе, практических занятий.*** | | |
| Овладение техникой выполнения передачи мяча на месте и в движении.  Совершенствование техники выполнения передачи на месте двумя от груди . сверху; одной от плеча, одной снизу , сверху «крюком».  Овладение и закрепление техники передачи мяча в баскетболе | | |
| ***Самостоятельная работа обучающихся***  Составить комплекс упражнений на передачу мяча: одной рукой на месте  Составить комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. | | | ***5*** |
| ***Тема 3.2 Ведение мяча на месте и в движении.*** | ***Содержание учебного материала*** | | | ***7*** |
| 1. Техника ведения на месте и в движении . | | |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| Совершенствование техники выполнения высокого и низкого ведения мяча,ведение мяча без зрительного контроля.  Совершенствование согласованного действия по ведения и передачи мяча в движении. | | |
| ***Самостоятельная работа обучающихся***  Спец. беговые упражнения баскетболиста с мячом и без мяча.  Составить комплекс ОРУ с мячом. | | | ***7*** |
| ***Тема 3.3 Финты без мяча и с мячом.***  ***Правила баскетбола*** | ***Содержание учебного материала*** | | | ***3***  ***3*** |
| 1. Техника выполнения финтов без мяча  2. Техника выполнения простейших финтов с мячом.  3. Согласованные действия ведения –финта ведения, ведения –финта передачи.  4 Совершенствование техники выполнения упражнений в подвижных играх «Коршун и наседка»,  « Закрой игрока» « 10 передач» | | |
| ***В том числе, практических занятий*** | | |
| Совершенствование техники выполнения ведения мяча, ловля и передачамяча в колоне и кругу  Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойкебаскетболиста | | |
| ***Самостоятельная работа обучающихся***  Составить комплекс ОРУ с баскетбольным мячом.  Составить 5 подвижных игр народов мира. | | |
|  | | |  |
|  | | | ***1*** |
| ***Тема 3.4.***  ***Совершенствование***  ***техники владения***  ***баскетбольным***  ***мячом*** | ***Содержание учебного материала*** | | |
| 1. Техника владения баскетбольным мячом | | |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| Выполнение контрольных нормативов:: передачи двух мячей в парах, ведение одновременно двух мячей .  Совершенствовать технические элементы баскетбола в подвижных играх | | |
| ***Самостоятельная работа обучающихся***  Составить комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы.Составить комплексы упражнений на основные мышечные группы. | | | ***2*** |
| **Раздел 4. Волейбол** | | | | ***51*** | ***ОК3***  ***ОК 4***  ***ОК 6 ОК 7***  ***ОК 8***  ***ОК10***  ***ПК1.1***  ***ПК 1.3***  ***ПК.3.2*** |
| ***Тема 4.1. Стойки. перемещения.***  ***Передача мяча сверху, передача мяча снизу двумя руками.*** | ***Содержание учебного материала*** | | | ***9*** |
| 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумяруками | | |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| Стойки в волейболе: высокая, низкая :перемещения спиной вперед , лицом вперед, двойным шагом, скачком , прыжком.  Многократные передачи над собой сверху , снизу., длинная передача сверху. Многократные смешанные передачи над собой . Передачи мяча над собой с продвижением вперед , назад. Передачи в парах с изменением высоты передач. .Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка  у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после  перемещения  Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении,  индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия  игроков, взаимодействие игроков | | |
| ***Самостоятельная работа обучающихся***  Составить комплекс О.Р.У. с волейбольным мячом  Спец. беговые упражнения волейболиста | | | ***8*** |
| ***Тема 4.2. Подача нижняя прямая , нижняя боковая.***  ***Подача верхняя прямая.***  ***Прием мяча снизу после подачи.*** | ***Содержание учебного материала*** | |  | ***8*** |
| 1. Техника нижней подачи и приёма после неё. Подача нижняя боковая . | |  |
| ***В том числе, практических занятий*** | | |
| Отработка техники нижней и боковой подачи. .Прием мяча после подачи. | | |
| ***Самостоятельная работа обучающихся***  Составить комплекс упражнений. для развития прыгучести.  Составить комплексы упражнений на мышцы верхней конечности | | | ***8*** |
| ***Тема 4.3. Прямой***  ***нападающий удар.***  ***Блокирование.*** | ***Содержание учебного материала*** | |  | ***8*** |
| 1. Техника прямого нападающего удара. Блокирование. | |  |
| ***В том числе, практических занятий*** | | |
| Отработка техники прямого нападающего удара Блокирование. Страховка блокирующего у сетки. Игра спиной к сетке. | | |
| ***Самостоятельная работа обучающихся***  Составить комплекс контрольных упражнений на технику передачу мяча.  Составить комплексы упражнений на развитие быстроты реакции | | | ***5*** |
| ***Тема 4.4.***  ***Совершенствование***  ***техники владения***  ***волейбольным***  ***мячом*** | ***Содержание учебного материала*** | |  |  |
| 1. Техника прямого нападающего удара | |  |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приёмконтрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке  Учебная игра с применением изученных положений.  Отработка техники владения техническими элементами в волейболе | | |
| ***Самостоятельная работа обучающихся***  Изучить правила игры по волейболу и пляжному волейболу.  Подготовить 5 подвижных игр народов России. | | | ***4*** |
| **Раздел 5. Гимнастика с элементами акробатики** | | | | ***18*** | ***ОК3***  ***ОК 4***  ***ОК 6 ОК 7***  ***ОК 8***  ***ОК10***  ***ПК1.1***  ***ПК 1.3***  ***ПК.3.2*** |
| ***Тема 5.1***  ***Строевые упражнения.*** | ***Содержание учебного материала*** | |  | ***4*** |
| 1**.** Строевые упражнения. | |  |
| ***В том числе, практических занятий*** | | |
| Повторение : перестроений на месте и в движении; построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два; перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Повороты направо, налево, кругом, на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведение и сведение. Перемена направления движения захождение плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью. Выполнение команд «Реже», «Чаще».Повороты «направо (налево в движении. | | |
| ***Самостоятельная работа обучающихся***  Знать правила регулирования физической нагрузки и гигиенические условия проведения утренней гимнастики. | | | ***4*** |
| ***Тема5.2 Общеразвивающие упражнения.*** | ***Содержание учебного материала*** | | | ***3*** |  |
| 1**.** Общеразвивающие упражнения | | |  |
| ***В том числе, практических занятий*** | | |  |
| Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.  Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование). | | |  |
| ***Самостоятельная работа обучающихся***  Уметь составить и провести с группой комплексы О.Р.У. на 16 и 32 счета.  Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики | | | ***4*** |  |
| ***Тема 5.3.***  ***Акробатические упражнения, упражнения в равновесии*** | ***Содержание учебного материала*** | | | ***11*** |  |
| 1**.** Акробатические упражнения. | | |  |
| ***В том числе, практических занятий*** | | |  |
| ***Перекаты:*** вперед, назад, в стороны, кувырки :вперед назад в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком.  ***Переворот боком:*** с места, с подскока.  ***Стойки:*** на лотках, на голове: на руках у стенки, тоже с помощью партнера.  ***Равновесие:*** на одной ноге: боковое. ,ходьба по гимнастической скамейке. на одной ноге: боковое. Ходьба на гимнастической скамейке  *Повороты****:*** кругом на двух в приседе, махом одной на 90 и на 180°.  *Прыжк****и*** на месте на двух и со сменой ног. Танцевальные шаги. Равновесие на одной ноге («ласточка»).  ***Мост:*** из положения лежа на спине; опусканием назад. | | |  |
| ***Самостоятельная работа обучающихся***  Комплекс утренней гимнастики  Проведение физкультминуток и физкультурной паузы. | | | ***8*** |  |
| ***Раздел 6. Виды спорта по выбору*** | | | | ***59*** |  |
| *Тема 6.1. Ритмическая гимнастика* | Практические занятия | | | 6 | ***ОК3***  ***ОК 4***  ***ОК 6 ОК 7***  ***ОК 8***  ***ОК10***  ***ОК 11***  ***ПК1.1***  ***ПК 1.3***  ***ПК.3.2*** |
| 1 | Разминка. Ходьба на месте с продвижением вперед, назад, в стороны, в полу приседе, на носках, на пятках. | |
| 2 | Индивидуально подобранные композиции из упражнений*,* выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. | |
| 3 | . Ком­плекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений | |
|  | | |  |  |
| Самостоятельная работа обучающихся  Графическая запись упражнений:  упражнений ритмической гимнастики на 32 счета  упражнений партерной части.  упражнений на верхний плечевой пояс.  упражнений для мышц живота и ног. | | | *4* |  |
| ***Тема 6.2.***  **Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах** | Практические занятия | | | 10 |
| 1 | Круговой метод тренировки развития силы основных мышечных групп | |
| 2 | Упражнения для развития силы с собственным весом ( подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения на развитие мышц брюшного пояса) Упражнения с эспандерами , амортизаторами из резины. | |
| 3 | Упражнения для развития мышц брюшного пресса на тренажерах. Комплексное развитие силовых способностей на тренажерах. | |
| 4 | Комплексные упражнения на основные группы мышц рук, туловища с гантелями , штангой , гирями.. На развитие физической подготовки с утяжелителями. | |
| 5 | Комплексные упражнения на основные группы мышц задней поверхности бедра и ягодичных мышц. Упражнения для мышц с резиной. | |
| 6 | Комплексные упражнения на основные группы мышц. | |
| Контрольные задания  Проведение упражнений силового тренинга на 32 сч.  Составлять и воспроизводить графическую запись упражнений для мышц рук и плеч.  Проводить на группе комплекс упражнений для мышц брюшного пресса.  Составлять и проводить на группе упражнения для мышц спины. | | |
| Самостоятельная работа обучающихся  Составить комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы.  Составить комплексы упражнений на основные мышечные группы по методу круговой тренировки | | | *6* |
| ***Тема6.3.* Элементы самообороны**  *.* | Практические занятия | | | 15 |
| 1 | *Стойки, передвижения,удары, блоки защиты.* | |
| 2 | *Захваты за руки , уход от захватов. Захваты за волосы спереди ( сзади ), уход от захватов* | |
| 3 | *Способы защиты от захватов сзади ( спереди) за туловище* | |
| 4 | Способы защиты лежа.  Приемы самостраховки.Учебная схватка. По­движные игры с элементами единоборства ( юноши). Овладение приемами самостраховки. Техника безопасности на занятиях. | |
| Контрольные задания  Проведение комплекса упражнений для развития мышц брюшного пояса..  Составить комплекс упражнений для мышц верхней конечности.  Составить комплекс упражнений для ног. | | |
| Самостоятельная работа обучающихся  Подготовить специализированные комплексы упражнений на развитие физических качеств.  Учебные задания по индивидуальной физической подготовке на развитие физических качеств.  Индивидуальные комплексы развития скоростно-силовых качеств в движении. | | | *6* | ***ОК3***  ***ОК 4***  ***ОК 6 ОК 7***  ***ОК 8***  ***ОК10***  ***ОК 11***  ***ПК1.1***  ***ПК 1.3***  ***ПК.3.2*** |
| *Тема 6.4. Аэробика с гантелями.* | Практические занятия | | | 5 |
| 1 | Просмотр видео программы и графическая запись построение занятий с гантелями | |
| 2 | Правила занятий | |
| 3 | Практика проведения упражнений с гантелями | |
| 4 | Упражнения для мышц спины, икроножных мышц, ягодиц и брюшного пресса | |
| 5 | Упражнения для развития мышц силовой выносливости. Зачетное выполнение. | |
| Контрольные задания  Проведение комплекса упражнений с гантелями для рук и ног. | | |
| Самостоятельная работа обучающихся  Комплекс упражнений с гантелями для рук и ног | | | *5* |
| ***Тема 6.5.***  **Элементы шейпинга** | Практические занятия | | | 13 |
| 1 | Упражнения общего воздействия и их роль в развитии мышечного аппарата. Основные мышечные группы, определяющие рельеф тела | |
| 2 | Требования для выполнения стретчинга Упражнение локального воздействия, основные принципы их подбора | |
| 3 | Характерные упражнения тренировки шейпинга. Индивидуализация тренировок в шейпинге. | |
| 4 | . Индивидуализация тренировок в шейпинге. | |
| 5 | Программа стретчинга для мышц рук. Тесты для оценки суставной подвижности | |
| 6 | Ритуальный и тонический стретчинг | |
| 7 | Комплекс упражнений тонического стретчинга | |
| 8 | Универсальные комплексы упражнений шейпинга. | |
| Контрольные задания  Составление и проведение упражнений шейпинга для мышц рук и плеч.  Составить комплексы упражнений стретчинга для рук и ног. | | |
| Самостоятельная работа обучающихся  Составить комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы.  Составить комплексы упражнений на основные мышечные группы.  Составить комплексы упражнений на растяжение основных мышечных. . | | | *6* |
| ***Тема 6.6.*  Общая физическая подготовка. (ОФП)** | Практические занятия | | | 12 |
| 1 | Правила проведения разминки перед занятиями ОФП | |
| 2 | Основные , методы выполнения физических упражнений, выполняемых с целью развития физических способности: силы. | |
| 3 | Основные средства и методы выполнения физических упражнений, выполняемых с целью развития физических способностей. быстрота, ловкость | |
| 4 | Основные средства, методы и приемы выполнения физических упражнений, выполняемых с целью развития физических способностей гибкость , выносливость | |
| Контрольные задания  Уметь выполнять разминку перед основными упражнениями развития физических способностей | | |
| Самостоятельная работа обучающихся  Подготовить комплексы упражнений на развитие физических способностей | | | *4* |  |
| ***Тема 6.7.***  **Дыхательная гимнастика** | Практические занятия | | | 3 |
| 1 | Классические методы дыхания при выполнении движений*.* | |  |
| 2 | Дыхательные упражнения йогов | |
| 3 | Современные методики дыхательной гимнастики. Дыхательная гимнастика А.Стрельниковой, | |
| 4 | Современные методики дыхательной гимнастики. Дыхательная гимнастика А.Стрельниковой, | |
|
| Контрольные задания  Составить комплекс физических упражнений для развития физических качеств с регуляцией дыхания  Составить комплекс физических упражнений для развития силовых способностей. с регуляцией дыхания  Составить комплекс упражнений для развития основных групп мышц. с регуляцией дыхания | | |  |  |
| Самостоятельная работа обучающихся  Составить комплекс релаксической гимнастики по Станиславскому. | | | *2* |

# II3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

***Спортивное оборудование:***

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; сетки, стойки, антенны; сетки для игры в настольный теннис, стол для настольного тенниса

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

оборудование для занятий ритмической гимнастикой (например, скакалки, гимнастические коврики).

гимнастическая перекладина, стенка гимнастическая, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**3.2.1. Печатные издания**

**Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура 2015 ОИЦ «Академия»
2. Виленский М.Я, Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для СПО. – М.: Кнорус, 2016

**Дополнительные источники:**

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-e изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8

2.Физическая культура: учебное пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений/ Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич [и др.] – 6-е изд., испр. – М.: Academia, 2015 – 176с.

3. Физическая культура студента: учебник для студентов вузов. /под общ. ред. В.И.Ильинича - М.: Гардарики,2014. – 448с.

**Интернет ресурсы:**

Федеральный портал. Российское образование. – режим доступа:

<http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.74.14> (2012-2017)

Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. - режим доступа: <http://studystuff.ru/articles/fizraforstudents.html> (2011-2016).

ЭБС IPRbooks, ООО «Ай Пи Эр Медиа», электронное периодическое издание «www.iprbookshop.ru»

<http://www.iprbookshop.ru/366.html>

# 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Формы и методы контроля*** |
| умения:  • Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  • Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности  • Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | «Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.  «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.  «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.  «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. | • Компьютерное тестирование на знание терминологии по темам теоретического материала;  • Тестирование физических качеств и физической подготовленности обучающихся;  • Контрольная работа  • Самостоятельная работа.  • Защита реферата по темам программы  • Выполнение проекта;  • Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента)  • Оценка выполнения практического задания(работы)  • Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией по разделам программы  • Решение ситуационной задачи |
| знания:  • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  • Основы здорового образа жизни;  • Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)  • Средства профилактики перенапряжения |

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ**

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

II курс-(11класс)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Нормативы  Оценка | 3  уд | 4  хор | 5  отл |
| БЕГ 100м(ю).  (д). | 14.5  18.1 | 14.1  17.1 | 13.8  16.8 |
| БЕГ3000м (ю).  2000м (д). | 14.15  9.50 | 13.05  9.25 | 12.50  9.00 |
| Прыжки с места  (ю).  (д). | 215  150 | 235  170 | 245  185 |
| Подтягивание (ю). | 9 | 11 | 14 |
| Подъём туловища (д.) | 35 | 45 | 50 |

3 й - КУРС

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Нормативы  Оценка | 3  удовл. | 4  хорошо | 5  отлично |
| Бег 100 м(ю).  (д). | 14.2  17.0 | 14.0  16.8 | 13.8  16.5 |
| Бег 3000м (ю).  2000м (д). | 12.30  9.30.0 | 12.10  9.10 | 11.20  8.50 |
| Подтягивание (ю). | 9 | 12 | 15 |
| Подъем туловища. (д). | 40 | 45 | 50 |
| Прыжки в длину с места  (ю).  (д). | 220  180 | 230  190 | 250  200 |
| Метание гранаты  (ю).  (д). | 30  23 | 35  25 | 43  28 |

4й курс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Нормативы  Оценка | 3  удовл. | 4  хорошо | 5  отлично |
| Бег 100м(ю).  (д). | 14.1  16.9 | 14.0  16.7 | 13.8  16.5 |
| Бег(ю). 3000м  (д). 2000м | 12.3  9.30 | 12.10  9.05 | 11.5  8.50 |
| Подтягивание (ю). | 9 | 12 | 15 |
| Подтягивание туловища (д). | 45 | 48 | 52 |
| Прыжки с места(ю).  (д). | 220  180 | 235  195 | 250  210 |
| Метание гранаты(ю).  (д). | 32  23 | 35  25 | 43  28 |

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ**

**БАСКЕТБОЛ**

II курс-(11класс)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование материала | Пол | 3  удов | 4  хорошо | 5  отлично |
| Передача двух мячей в парах 30 сек | дев | 15раз | 20раз | 25 раз |
| юн | 17 раз | 23 раза | 27 раз |
| Ведение двух мячей (сек) | дев | 15 | 20 | 25 |
| юн | 20 | 25 | 30 |

3 курс (11 класс)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование материала | Пол | 3  удов | 4  хорошо | 5  отлично |
| Передача двух мячей в парах 30 сек | дев | 18раз | 22раза | 27 раз |
| юн | 21 раз | 25 | 30 |
| Ведение двух мячей (сек) | дев | 17 | 23 | 28 |
| юн | 22 | 27 | 32 |

**4 курс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование материала | Пол | 3  удов | 4  хорошо | 5  отлично |
| Передача двух мячей в парах 30 сек | дев  юн | 21 раз  23 раз | 25 раз  27 раз | 30 раз  33 раза |
| Ведение двух мячей (сек) | дев | 20 | 25 | 30 |
| юн | 25 | 30 | 35 |

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ**

**ВОЛЕЙБОЛ**

II Курс-11класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименования |  | 3  удовл. | 4  хорошо | 5  отлично |
| 1. Верхняя передача мяча | (ю). | 11 | 13 | 14 |
| (д). | 9 | 11 | 13 |
| 2. Нижняя передача мяча | (ю). | 11 | 13 | 14 |
| (д). | 9 | 11 | 13 |
| 3. Верхняя подача мяча | (ю). | 6 | 8 | 11 |
| (д). | 5 | 7 | 9 |
| 4. Нижняя подача мяча | (ю). | 6 | 8 | 11 |
| (д). | 5 | 7 | 9 |

III й - курс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименования |  | 3  удовл. | 4  хорошо | 5  отлично |
| 1. Верхняя передача мяча | (ю). | 12 | 15 | 18 |  |
| (д). | 10 | 12 | 15 |
| 2. Нижняя передача мяча | (ю). | 12 | 15 | 18 |
| (д). | 10 | 12 | 15 |
| 3. Верхняя подача мяча | (ю). | 7 | 9 | 11 |
| (д). | 5 | 7 | 9 |
| 4. Нижняя подача мяча | (ю). | 7 | 9 | 11 |
| (д). | 5 | 7 | 9 |

4 й курс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименования |  | 3  удовл. | 4  хорошо | 5  отлично |
| 1. Верхняя передача мяча | (ю). | 14 | 17 | 20 |
|
| (д). | 12 | 15 | 18 |
| 2. Нижняя передача мяча | (ю). | 14 | 17 | 20 |
| (д). | 12 | 15 | 18 |
| 3. Верхняя подача мяча | (ю). | 9 | 11 | 13 |
| (д). | 7 | 9 | 11 |
| 4. Нижняя подача мяча | (ю). | 9 | 11 | 13 |
| (д). | 7 | 9 | 11 |

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО КУРСАМ**

**ГИМНАСТИКА**

1. Уметь составить и провести с группой комплексы общеразвивающих упражнений на 16 и 32 счета (различной сложности в зависимости от курсов);

2. Выполнить составленные преподавателем на основании всех изученных элементов зачетные комбинации на гимнастических снарядах.

3.Уметь выполнять строевые упражнения различной сложности, уметь управлять строем.

**Баскетбол**

1. Уметь вести мяч со зрительным и без зрительного контроля, передавать и ловить мяч.

2. Уметь выполнять не сложные обманные движения ( финты) с мячом и без мяча

**Волейбол**

1.Уметь выполнять подачу нижнюю и верхнюю, принимать мяч после подачи, выполнять передачи низкие и высокие.

2.Уметь выполнять нападающий удар. Блокирование

3.Уметь играть волейбол по упрощенным правилам.

**Легкая атлетика**

1Уметь бегать на короткие , средние и длинные дистанции.

2.Уметь прыгать в длину способом «согнув ноги».

3.Уметь прыгать в высоту способом «перешагивание»

4Уметь самостоятельно организовывать тренировочные занятия на развитие выносливости , быстроты.

**Виды спорта по выбору.**

1.Уметь составлять комплексы упражнений по ритмической гимнастике.

2,Уметь составлять комплексы общей физической подготовки для развития основных физических способностей

3.Уметь разрабатывать комплексы упражнений для основных мышечных групп..

4.Уметь применять основные приемы самообороны.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 1. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 1. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 1. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:   – утренней гимнастики  – производственной гимнастики  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 1. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 1. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 1. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:   – утренней гимнастики;  – производственной гимнастики;  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

**ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способности** | **Контрольное**  **упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Оценка** | | |
| **Юноши** | | |
| **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 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3×10 м, с | 16  17 | 7,3 и  выше  7,2 | 8,0–7,7  7,9–7,5 | 8,2 и ниже  8,1 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 230 и  выше  240 | 195–210  205–220 | 180 и ниже  190 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный  бег, м | 16  17 | 1500  и выше  1500 | 1300–1400  1300–1400 | 1100  и ниже  1100 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения, стоя, см. | 16  17 | 15 и  выше  15 | 9–12  9–12 | 5 и  ниже  5 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способности** | **Контрольное**  **упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Оценка** | | |
| **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скоростные | Бег  30 м, с | 16  17 | 4,8 и  выше  4,8 | 5,9–5,3  5,9–5,3 | 6,1 и ниже  6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3×10 м, с | 16  17 | 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 | 210 и  выше  210 | 170–190  170–190 | 160 и ниже  160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный  бег, м | 16  17 | 1300 и  выше  1300 | 1050–1200  1050–1200 | 900 и  ниже  900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения, стоя, см. | 16  17 | 20 и  выше  20 | 12–14  12–14 | 7 и  ниже  7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16  17 | 18 и  выше  18 | 13–15  13–15 | 6 и ниже  6 |

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ**

**БАСКЕТБОЛ**

II курс-(11класс)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование материала | Пол | 3  удов | 4  хорошо | 5  отлично |
| Передача двух мячей в парах 30 сек | дев | 15раз | 20раз | 25 раз |
| юн | 17 раз | 23 раза | 27 раз |
| Ведение двух мячей (сек) | дев | 15 | 20 | 25 |
| юн | 20 | 25 | 30 |

3 курс (11 класс)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование материала | Пол | 3  удов | 4  хорошо | 5  отлично |
| Передача двух мячей в парах 30 сек | дев | 18раз | 22раза | 27 раз |
| юн | 21 раз | 25 | 30 |
| Ведение двух мячей (сек) | дев | 17 | 23 | 28 |
| юн | 22 | 27 | 32 |

**4 курс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование материала | Пол | 3  удов | 4  хорошо | 5  отлично |
| Передача двух мячей в парах 30 сек | дев  юн | 21 раз  23 раз | 25 раз  27 раз | 30 раз  33 раза |
| Ведение двух мячей (сек) | дев | 20 | 25 | 30 |
| юн | 25 | 30 | 35 |

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ**

**ВОЛЕЙБОЛ**

II Курс-11класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименования |  | 3  удовл. | 4  хорошо | 5  отлично |
| 1. Верхняя передача мяча | (ю). | 11 | 13 | 14 |
| (д). | 9 | 11 | 13 |
| 2. Нижняя передача мяча | (ю). | 11 | 13 | 14 |
| (д). | 9 | 11 | 13 |
| 3. Верхняя подача мяча | (ю). | 6 | 8 | 11 |
| (д). | 5 | 7 | 9 |
| 4. Нижняя подача мяча | (ю). | 6 | 8 | 11 |
| (д). | 5 | 7 | 9 |

III й - курс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименования |  | 3  удовл. | 4  хорошо | 5  отлично |
| 1. Верхняя передача мяча | (ю). | 12 | 15 | 18 |  |
| (д). | 10 | 12 | 15 |
| 2. Нижняя передача мяча | (ю). | 12 | 15 | 18 |
| (д). | 10 | 12 | 15 |
| 3. Верхняя подача мяча | (ю). | 7 | 9 | 11 |
| (д). | 5 | 7 | 9 |
| 4. Нижняя подача мяча | (ю). | 7 | 9 | 11 |
| (д). | 5 | 7 | 9 |

4 й курс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименования |  | 3  удовл. | 4  хорошо | 5  отлично |
| 1. Верхняя передача мяча | (ю). | 14 | 17 | 20 |
|
| (д). | 12 | 15 | 18 |
| 2. Нижняя передача мяча | (ю). | 14 | 17 | 20 |
| (д). | 12 | 15 | 18 |
| 3. Верхняя подача мяча | (ю). | 9 | 11 | 13 |
| (д). | 7 | 9 | 11 |
| 4. Нижняя подача мяча | (ю). | 9 | 11 | 13 |
| (д). | 7 | 9 | 11 |

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО КУРСАМ**

**ГИМНАСТИКА**

1. Уметь составить и провести с группой комплексы общеразвивающих упражнений на 16 и 32 счета (различной сложности в зависимости от курсов);

2. Выполнить составленные преподавателем на основании всех изученных элементов зачетные комбинации на гимнастических снарядах.

3.Уметь выполнять строевые упражнения различной сложности, уметь управлять строем.

**Баскетбол**

1. Уметь вести мяч со зрительным и без зрительного контроля, передавать и ловить мяч.

2. Уметь выполнять не сложные обманные движения ( финты) с мячом и без мяча

**Волейбол**

1.Уметь выполнять подачу нижнюю и верхнюю, принимать мяч после подачи, выполнять передачи низкие и высокие.

2.Уметь выполнять нападающий удар. Блокирование

3.Уметь играть волейбол по упрощенным правилам.

**Легкая атлетика**

1Уметь бегать на короткие , средние и длинные дистанции.

2.Уметь прыгать в длину способом «согнув ноги».

3.Уметь прыгать в высоту способом «перешагивание»

4Уметь самостоятельно организовывать тренировочные занятия на развитие выносливости , быстроты.

**Виды спорта по выбору.**

1.Уметь составлять комплексы упражнений по ритмической гимнастике.

2,Уметь составлять комплексы общей физической подготовки для развития основных физических способностей

3.Уметь разрабатывать комплексы упражнений для основных мышечных групп..

4.Уметь применять основные приемы самообороны.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 1. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 1. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 1. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:   – утренней гимнастики  – производственной гимнастики  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 1. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 1. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 1. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:   – утренней гимнастики;  – производственной гимнастики;  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

**ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способности** | **Контрольное**  **упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Оценка** | | |
| **Юноши** | | |
| **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 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3×10 м, с | 16  17 | 7,3 и  выше  7,2 | 8,0–7,7  7,9–7,5 | 8,2 и ниже  8,1 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 230 и  выше  240 | 195–210  205–220 | 180 и ниже  190 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный  бег, м | 16  17 | 1500  и выше  1500 | 1300–1400  1300–1400 | 1100  и ниже  1100 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения, стоя, см. | 16  17 | 15 и  выше  15 | 9–12  9–12 | 5 и  ниже  5 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способности** | **Контрольное**  **упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Оценка** | | |
| **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скоростные | Бег  30 м, с | 16  17 | 4,8 и  выше  4,8 | 5,9–5,3  5,9–5,3 | 6,1 и ниже  6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3×10 м, с | 16  17 | 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 | 210 и  выше  210 | 170–190  170–190 | 160 и ниже  160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный  бег, м | 16  17 | 1300 и  выше  1300 | 1050–1200  1050–1200 | 900 и  ниже  900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения, стоя, см. | 16  17 | 20 и  выше  20 | 12–14  12–14 | 7 и  ниже  7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16  17 | 18 и  выше  18 | 13–15  13–15 | 6 и ниже  6 |

**АННОТАЦИЯ рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

44.02.04 « Специальное дошкольное образование»

**Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура».

В соответствии с учебным планом учебная дисциплина является основной учебной дисциплиной общетеоретического цикла дисциплин основной профессиональной образовательной программы СПО гуманитарного профиля профессионального образования.

ОСГЭ.05 Физическая культура по специальности: 44.02.04 «Специальное дошкольное образование».

Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:

«Физическая культура» является часть обязательной предметной области ФГОС среднего общего образования. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается в рамках общеобразовательной подготовки и входит в перечень базовых учебных дисциплин.

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу.

Она направлена на формирование следующих общих и профессиональных компетенций:

**ОК1**. Принимать сущность и значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

**ОК2**. Организовывать собственную деятельность. Определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

**ОК3**. Оценивать риски и принимать решение 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. Р**аботать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами, руководством и социальными партнерами.

**ОК7. С**тавить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности закачество 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, обеспечить охрану и жизни детей.

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

**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(утреннюю гимнастику, занятия, прогулки, закаливание, физкультурные досуги, праздники)

**ПК 2.6.** Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

**ПК.3.6**. Проводить занятия.

Цели и задачи учебной дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека: основы здорового образа жизни.

**Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 388 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 388 |
| в том числе: |  |
| лекции | 12 |
| лабораторные занятия |  |
| практические знятия | 194 |
| курсовая работа (проект) *(не предусмотрено)* |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** |  |
|  | 194 |
|  |  |
| **Вид итогового контроля (зачет, дифференцированный зачет.)** |  |