

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«НИЖНЕТАГИЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ № 1»

Утверждаю:
Директор ГАПОУ СО «НТПК № 1»
_____ Н.Г. Никокошева
«_____» _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ:**

44.02.01 ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

КВАЛИФИКАЦИЯ:
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ:
ГОД НАБОРА:

воспитатель детей дошкольного возраста
очная
2022

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Нижнетагильский педагогический колледж № 1»

Разработчик:

Ерохина Татьяна Сергеевна, преподаватель физической культуры ГАПОУ СО «НТПК № 1»

Рассмотрена на заседании кафедры общеобразовательных дисциплин государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Нижнетагильский педагогический колледж № 1»

Протокол № 1 от 18.02.2022 г.

©

©

©

©

©

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности: **44.02.01 Дошкольное образование** углубленной подготовки, входит в укрупненную группу специальностей СПО: **44.00.00 Образование и педагогические науки.**

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной образовательной программы среднего профессионального образования.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

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

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

Компетенции, формируемые в процессе изучения учебной дисциплины:

Код	Наименование результата обучения
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
ОК 7	Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
ОК 11.	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

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.
ПК 3.2.	Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

Личностные результаты, формируемые в процессе изучения учебной дисциплины:

Личностные результаты	Код личностных результатов
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Признающий ценности непрерывного образования, необходимость постоянного совершенствования и саморазвития; управляющий собственным профессиональным развитием, рефлексивно оценивающий собственный жизненный и профессиональный опыт	ЛР 15

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **344** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **172** часа;

самостоятельной работы обучающегося **172** часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
составление рефератов по темам семестра;	25
составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития;	15
занятия в секциях и кружках;	60
составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц;	22
самостоятельная работа над совершенствованием техник.	50
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины: ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала , практические работы, самостоятельная работа студентов,	Формируемые компетенции	Личностные результаты	Объем в часах	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6
<i>Раздел 1. Легкая атлетика</i>				10	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала			-	2,3
	Тематика практических занятий 1.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника беговых упражнений 2.Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования 3.Совершенствование техники бега на дистанции 30 м., контрольный норматив 4.Совершенствование техники бега на дистанции 60 м., контрольный норматив 5.Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив 6.Совершенствование техники бега на дистанции 200 м., контрольный норматив 7.Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	ОК 5 ОК 2 ОК 7 ОК 10	ЛР 15 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: участие в соревнованиях, подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО(задание 1)			10	
<i>Раздел 2. Баскетбол</i>				10	
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала			-	2,3
	В том числе, практических занятий			10	
	1.Овладение техникой выполнения ведения мяча 2.Передачи и броска мяча с места 3.Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе 4.Бросок под углом 45 градусов 5.Броски по кольцу из разных точек	ОК 5 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 10 ПК 2.1 ПК 2.2	ЛР 15 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11	10	

		ПК 3.3			
	Самостоятельная работа обучающихся: участие в соревнованиях, судейство игр, выполнение других индивидуальных заданий (задание 2)			10	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика				7	
Тема 3.1. Упражнения с отягощениями	Содержание учебного материала			-	2,3
	В том числе, практических занятий			7	
	1. Техника безопасности занятий, страховка во время выполнения упражнений 2. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп со штангой 3. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями 4. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гирей. Зачетные упражнения.	ОК 5 ОК 8 ОК 2 ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ПК 1.1 ПК 1.2	ЛР 15 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11 ЛР 1	7	
	Самостоятельная работа обучающихся: участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО, подготовка к зачету (задание 3)			7	
Раздел 4. Лыжная подготовка				16	
Тема 4.1. Лыжные ходы	Содержание учебного материала			-	3
	В том числе, практических занятий			16	
	1. Одновременный бесшажный ход 2. Одновременный одношажный ход 3. Одновременно двушажный ход 4. Классические лыжные ходы 5. Попеременные лыжные ходы 6. Подъемы, спуски 7. Полу коньковый и коньковый ход 8. Передвижение по пересечённой местности	ОК 5 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ПК 1.1 ПК 1.2	ЛР 15 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11	16	
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО, ремонт лыжного инвентаря, участие в соревнованиях (задание 4)			16	
Раздел 5. Волейбол				16	
Тема 5.1. Техника перемещений,	Содержание учебного материала			-	2,3
	В том числе, практических занятий			16	
	1. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке	ОК 5	ЛР 15	16	

стоек, верхней и нижней передач двумя руками	2.Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. 3.Прием мяча. 4.Передача мяча. 5.Нападающие удары. 6. Блокирование нападающего удара. 7.Страховка у сетки. 8.Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 10 ПК 2.1 ПК 2.2 ПК 3.3	ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11		
	Самостоятельная работа обучающихся: участие в соревнованиях по волейболу, выполнение индивидуальных заданий (задание5)				16
Раздел 6 Единоборства				10	
Тема 6.1 Элементы единоборств	Содержание учебного материала			-	2,3
	В том числе, практических занятий			10	
	1. Техника безопасности на уроках единоборства. 2.Приёмы самостраховки 3.Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка 4.Правила соревнований по одному из видов единоборств 5.Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников» Зачетные упражнения	ОК 5 ОК 8 ОК 2 ОК 7 ОК 3 ОК 6 ОК 10	ЛР 15 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11 ЛР1	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, подготовка сообщений, подготовка к зачету (задание 6)			10	
Раздел 7. Легкая атлетика				14	
Тема 7.1. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала			-	3
	В том числе, практических занятий			14	
	1.Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования 2.Техника бега по дистанции (беговой цикл) 3.Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) 4.Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив (девушки), 3000 метров (юноши) 5.Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	ОК 5 ОК 2 ОК 7 ОК 10 ПК 1.1 ПК 1.2	ЛР 15 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11	14	
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО, участие в соревнованиях (задание 7)			14	
Раздел 8. Футбол				6	

Тема 8.1. Техника игры								
	В том числе, практических занятий						6	
	1.Техника безопасности на уроках футбола. Удар по мячу средней частью подъёма ноги 2.Удары головой на месте и в прыжке 3.Тактика нападения 4.Актика защиты 5.Игра по упрощенным правилам				ОК 5 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 10 ПК 2.1 ПК 2.2 ПК 3.3	ЛР 15 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11		6
Самостоятельная работа обучающихся: участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, ремонт спортивного инвентаря (задание 8)							6	
Раздел 9. Общефизическая подготовка							4	
Тема 9.1. Силовая выносливость								
	В том числе, практических занятий						6	
	1.Круговой метод тренировки с элементами кросс фита 2.Приём контрольных нормативов: отжимания от пола за 1 минуту 3.Приём контрольных нормативов: подтягивания на перекладине				ОК 5 ОК 2 ОК 7 ОК 10 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 3.2 ПК 3.3	ЛР 1 ЛР 15 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11		6
Самостоятельная работа обучающихся: подготовить сообщение «Комплекс упражнений для тучных людей» (задание 9)							6	
Раздел 10. Плавание							4	
Тема 10.1 Сухое плавание	Содержание учебного материала							
	В том числе, практических занятий							
	1.Техника безопасности на уроках плавания 2.Разминка пловца. Упражнения для профилактики травматизма 3.Упражнения для изучения плавания на спине, брасса. Зачетные упражнения				ОК 1 ОК 2 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	ЛР 15 ЛР 9 ЛР 11		4

		ОК 9 ОК 10 ОК 5 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 2.2 ПК 3.2 ПК 3.3				
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО, подготовка сообщений, подготовка к зачету(задание 10)				4	
Раздел 11. Лыжная подготовка					16	
Тема 11.1. Повороты. Торможения. Подъемы. Спуски.	Содержание учебного материала				-	
	В том числе, практических занятий				16	
	1.Техника поворотов. Виды поворотов 2.Техника и виды торможения 3.Прохождение спусков, подъемов и неровностей 4.Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). 5.Катание на коньках. 6.Посадка лыжника 7.Техника падений 8.Передвижение по пересеченной местности	ОК 5 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ПК 1.1 ПК 1.2.	ЛР 15 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11		16	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: ремонт лыжного инвентаря, выполнение других индивидуальных заданий, участие в соревнованиях (задание 11)					16
Раздел 12. Волейбол					26	
Тема 12.1. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала				-	
	В том числе, практических занятий				16	
	1. Отработка техники нижней подачи 2. Отработка приема после нижней подачи 3. Совершенствование нижней прямой подачи во взаимодействии в парах 4. Подвижная игра на закрепление нижней подачи 5. Эстафеты в колоннах на совершенствование техники нижней прямой подачи 6. Использование разученных технических элементов в учебной игре 7. Контрольный норматив: нижняя подача на точность в определенную зону	ОК 5 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 10 ПК 2.1 ПК 2.2	ЛР 15 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11		16	2,3

	8. Двусторонняя игра с соревновательным эффектом	ПК 3.3				
	Самостоятельная работа обучающихся: участие в соревнованиях по волейболу, выполнение индивидуальных заданий (задание 12)				16	
Тема 12.2 Блокирование	Содержание учебного материала				-	
	В том числе, практических занятий				12	
	1. Защитный блок волейбола - блокирование. 2. Виды блокирования 3. Техника блокирования 4. Парное блокирование 5. Изучение элементов одиночного и командного блока 6. Выход на позицию в блокировании, прыжок и вынос рук. Зачетные упражнения.	ОК 5 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 10 ПК 2.1 ПК 2.2 ПК 3.3	ЛР 15 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11		12	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: участие в соревнованиях по волейболу, выполнение индивидуальных заданий, подготовка к зачету(задание 12)				12	
Раздел: 13. Легкая атлетика					8	
Тема 13.1. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала				-	
	В том числе, практических занятий				8	
	1. Совершенствование техникой старта, стартового разбега, финиширования 2. Техника бега по дистанции (беговой цикл) 3. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) 4. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив (девушки), 3000 метров (юноши) 5. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	ОК 5 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ПК 1.1 ПК 1.2	ЛР 15 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11		8	3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО, участие в соревнованиях (задание 7)				8	
Раздел 14. Баскетбол					8	
Тема 14.1 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и	Содержание учебного материала				-	
	В том числе, практических занятий				8	
	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска 2. Значение штрафного броска, его предназначение, результат и квалификация	ОК 5 ОК 2 ОК 3	ЛР 15 ЛР 7 ЛР 9		8	2,3

передача мяча, правила баскетбола	3. Эстафеты в колонне на выполнение штрафного броска 4. Ловля и передача мяча в движении во встречных колоннах другому 5. Правила соревнований, жесты судей. Дифференцированный зачет	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 10 ПК 2.1 ПК 2.2 ПК 3.3	ЛР 11		
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к дифференцированному зачету (задание 14)			8	
Раздел 15. Лыжная подготовка				8	
Тема 15.1. Совершенствование техники Поворотов. Торможения. Подъемов. Спусков	Содержание учебного материала				2,3
	<i>В том числе, практических занятий</i>			8	
	1. Техника поворотов. Виды поворотов 2. Техника и виды торможения 3. Прохождение спусков, подъемов и неровностей 4. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). 5. Катание на коньках. 6. Посадка лыжника 7. Техника падений 8. Передвижение по пересеченной местности	ОК 5 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ПК 1.1 ПК 1.2	ЛР 15 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11		
	Самостоятельная работа обучающихся: ремонт лыжного инвентаря, выполнение других индивидуальных заданий, участие в соревнованиях (задание 12)			8	
Раздел 16. Волейбол				10	
Тема 16.1	Содержание учебного материала			10	2,3
	<i>В том числе, практических занятий</i>			10	
	1. Совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая с места и в прыжке.	ОК 5 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 10 ПК 2.1 ПК 2.2 ПК 3.3	ЛР 15 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11		
	2. Выполнение контрольного норматива: подача точная любым из изученных способов.				
	3. Совершенствование техники нападающего удара: прямой, с переводом.				
4. Совершенствование техники приема мяча: снизу одной, двумя руками;					

	прием мяча снизу и сверху с падением.				
	5. Итоговая учебная игра с применением основных правил игры в волейбол.				
	Самостоятельная работа обучающихся: ремонт лыжного инвентаря, выполнение других индивидуальных заданий, участие в соревнованиях (задание 13)			10	
ВСЕГО:				344	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, оборудованных раздевалок, душевой.

Оборудование спортивного зала:

- обруч гимнастический 10 шт;
- медицинбол 5 шт;
- мяч футбольный 7 шт;
- мяч волейбольный 15 шт;
- мяч баскетбольный 10 шт;
- скакалка гимнастическая 28 шт;
- конус 4 шт;
- теннисный стол 1шт;
- теннисные ракетки 2 шт;
- теннисный шарик 4 шт;
- ворота для мини-футбола 2 шт;
- перекладина навесная 7 шт;
- кольцо баскетбольное 2шт;
- щит баскетбольный 2шт;
- стенка гимнастическая 9шт;
- скамья гимнастическая 4шт;
- гриф для штанги 2шт;
- блины разновесовые 10шт;
- скамья для штанги 2шт;
- скамья для прессы 1шт;
- брусья параллельные 1шт;
- мат гимнастический 1шт
- сетка волейбольная со стойками 1шт;
- гиря 16 кг 1шт;
- велотренажер 1шт;
- тренажер «эллипсоид» 1шт;
- тренажер «степпер» 1шт;
- тренажер «райдер» 1шт;
- гантели от 1-5 кг 3 пары;
- утяжелители для ног 25 пар
- мяч теннисный 15шт;
- насос для накачивания мячей в комплекте с иглами 3шт;
- эстафетная палочка 5 шт.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы в библиотечном фонде колледжа имеются печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы в библиотечном фонде колледжа имеются печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1 Печатные издания

Основная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования- М.: ИЦ Академия, 2013.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие М.Я. Виленский, А.Г. Горшков-М.: КноРус, 2013
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. Люберцы: Юрайт, 2015.
4. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник под редакцией В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. М.: ЮНИТИ, 2015

Дополнительная литература:

5. Лях В.И. Физическая культура: учебник 10-11 кл., -2011г
6. Власов А.Е. Зеленков Ю.А. Солнцев И.В. «Развитие массового спорта в современной России»: монография. Издательство: Проспект, 2018г.
7. Ланда Б.Х. «Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология»: учебное пособие. Издательство: Спорт, 2017г

Интернет-ресурсы

8. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
9. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».) Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
10. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
11. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p>умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Рассказывает о технике беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта; - Объясняет основные игровые элементы; - Называет координационные способности; - Определяет ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; - Обобщает личностно-коммуникативные качества; - Определяет восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрого принятия решений; - Разрабатывает волевые качества, инициативность, самостоятельность; - Представляет технику игровых элементов на оценку; - Определяет контроль и самоконтроль за состояние здоровья; - Называет основные игровые элементы; - Управляет техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные; - Представляет преодоление подъемов и препятствий на лыжах; переходов с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни; - Дает примеры элементов тактики лыжных гонок: распределения сил, лидирования, обгона, финиширования и др.; - Представляет прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 10 км (юноши) на лыжах; - Рассказывает о первой медицинской помощи при травмах и обморожениях; - Демонстрирует технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний; - Объясняет приемы самостраховки; - Демонстрирует специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса; - Демонстрирует старты, повороты, ныряние ногами и головой. 	<ul style="list-style-type: none"> - Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов; - Экспертная оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, деятельности обучающихся при выполнении практических упражнений. Дифференцированный зачет

<p>знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Объясняет правила соревнований по разным видам спорта; - Выбирает и грамотно использует современные методики упражнений на тренажерах; - Дает примеры контроля и самоконтроля за состоянием здоровья; - Создает дневник самоконтроля; - Разрабатывает средства и методы при занятиях атлетической гимнастикой; - Обобщает значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; - Рассказывает о самоконтроле и критериях его оценки, психофизиологические основы учебного и производственного труда; - Объясняет правила соревнований по разным видам спорта техники безопасности при занятиях лыжным спортом; - Объясняет требования к питанию спортсменов и к основному спортивному сооружению; - Дает примеры о гигиене спортивной одежды и обуви, и уход за ними; - Рассказывает информацию о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «готов к труду и обороне» (ГТО); - Объясняет технику безопасности при занятиях физкультурой и спортом. 	<ul style="list-style-type: none"> - Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование; - Экспертная оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, ответов на устные вопросы. <p>Дифференцированный зачет</p>
--	--	---

* Приложение 1.

1 курс

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000м (мин, сек)	13,30	14,00	б/вр
2. Бег 30м (сек)	4,60	5,00	5,40
3. Бег 60м (сек)	8,20	8,60	9,00
4. Бег 100 м (сек)	13,80	14,20	14,80
5. Прыжок в длину с места (см)	230	215	205
6. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	430	415	405
7. Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	9
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	15	13	10
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	50	45	30

10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	12	10	7
11. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	12	10	6
12. Выход силой (количество раз)	7	6	4
13. Подъём переворотом (количество раз)	9	8	6
14. Поднимание туловища за 30 сек	28	26	24
15. Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	135	125	115
16. Наклон из положения стоя (см)	15	10	5
17. Штрафные броски из 10 раз.	6	5	4
18. Приём - передача мяча над собой сверху	25	20	15
19. Приём- передача мяча над собой снизу	25	20	15
20. Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи	5	4	3
21. Челночный бег 3х10 м (сек)	7,0	7,5	8,0

1 курс

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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000м (мин, сек)	11,00	11,30	б/вр
2.Бег 30м (сек)	5,2	5,6	5,8
3.Бег 60м (сек)	10,4	10,8	11,2
4.Бег 100м (сек)	15,8	16,2	16,5
5.Прыжок в длину с места (см)	205	190	175
6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	390	375	360
7. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	25	15	10
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	12	10	9
9.Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз)	50	45	30
10.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
11. Равновесие на правой или левой ноге (сек)	65	50	35
12. Поднимание туловища за 30 сек	28	26	24
13. Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	135	125	115
15.Наклон из положения стоя (см)	22	15	10
16.Штрафные броски из 10 раз.	6	5	4
17.Приём - передача мяча над собой сверху	25	20	15
18.Приём - передача мяча над собой снизу	25	20	15
19. Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи.	5	4	3
20. Челночный бег 3x10 м (сек)	8,2	9,0	9,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 3000м (мин, сек)	13,00	13,30	б/вр
2.Бег 30м (сек)	4,4	4,8	5,2
3.Бег 60м (сек)	8,0	8,4	8,8
4.Бег 100м (сек)	13,5	14,0	14,2
5.Прыжок в длину с места (см)	240	220	210
6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	440	420	410
7.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	15	13	10
8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	25	20	15
9.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	55	45	30
10.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	15	13	10
11.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	15	12	8
12.Выход силой (количество раз)	8	7	6
13.Подъём переворотом (количество раз)	10	9	7
14.Поднимание туловища за 30 сек	30	28	26
15.Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	145	135	125
16.Наклон из положения стоя (см)	20	12	5
17.Штрафные броски из 10 раз.	7	6	5
18.Приём - передача мяча над собой сверху	30	25	15
19.Приём - передача мяча над собой снизу	30	25	15
20.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи	6	4	3
21. Челночный бег 3x10 м (сек)	6,8	7,3	7,8

2 курс

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000м (мин, сек)	10,40	11,00	б/вр
2.Бег 30м (сек)	5,1	5,5	5,6
3.Бег 60м (сек)	9,8	10,5	10,7
4.Бег 100м (сек)	15,6	16,0	16,2
5.Прыжок в длину с места (см)	210	205	180
6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	400	395	370
7. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	30	20	15
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	15	12	10
9.Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз)	55	50	30
10.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	12	10	8
11. Равновесие на правой или левой ноге (сек)	70	60	40
12. Поднимание туловища за 30 сек	30	28	25
13. Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	145	135	125
14.Наклон из положения стоя (см)	25	20	15
15.Штрафные броски из 10 раз.	7	6	5
16.Приём передача мяча над собой сверху	30	25	20
17.Приём передача мяча над собой снизу	30	25	20
18.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи.	6	4	3
19. Челночный бег 3x10м (сек)	8,0	8,5	9,2

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	15	13	10
2.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	30	25	15
3.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	55	45	30
4.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	15	13	10
5.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	15	12	8
6.Выход силой (количество раз)	8	7	6
7.Подъём переворотом (количество раз)	10	9	7
8.Поднимание туловища за 30 сек	30	28	26
9.Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	145	135	125
10.Наклон из положения стоя (см)	20	12	5
11.Штрафные броски из 10 раз.	7	6	5
12. Приём - передача мяча над собой сверху	30	25	15
13.Приём - передача мяча над собой снизу	30	25	15
14.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи.	6	4	3

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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	30	20	15
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	18	14	10
3. Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз)	55	50	30
4.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	12	10	8
5.Равновесие на правой или левой ноге (сек)	70	60	40
6. Поднимание туловища за 30 сек	30	28	25
7.Прыжки со скакалкой за 1 минуту (количество раз)	145	135	125
8.Наклон из положения стоя (см)	25	20	15
9.Штрафные броски из 10 раз.	7	6	5
10.Приём передача мяча над собой сверху.	30	25	20
11.Приём передача мяча над собой снизу.	30	25	20
12.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи.	6	4	3

Примечание:

Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются ПЦК (преподавателями физической культуры) с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида (самостоятельной работы) организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.