

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Хорский агропромышленный техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УР
_____ Мысова Е.И.
«17» июня 2022 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.03 Физическая культура

Профиль подготовки: гуманитарный
Профессия: 44.02.01 Дошкольное образование
Форма обучения: очная

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с примерной общеобразовательной программой среднего профессионального образования разработанной Федеральным институтом развития профессионального образования. (2021)

Организация-разработчик: Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Хорский агропромышленный техникум»

Составитель: Пенясов А.Н, преподаватель КГБ ПОУ ХАТ

Программа учебной дисциплины рассмотрена и согласована на заседании ПЦК гуманитарного и естественнонаучного цикла.

Протокол № 9 от «16» мая 2022 г

Председатель _____ / Кайденко Н.Н.

КГБ ПОУ ХАТ

Хабаровский край, р-он им Лазо, п. Хор

ул. Менделеева 13

индекс: 682922

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОУД.03 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 44.02.01 Дошкольное образование

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

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

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

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

Код	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков

ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
ПРб 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ПРб 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРб 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПРб 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПРб 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	117
1. Основное содержание	107
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	86
2. Профессионально ориентированное содержание	21
в т. ч.:	
практические занятия	21
Промежуточная аттестация: зачёт, дифференцированный зачет	8

2.2 Тематический план

Наименование разделов/тем	Вид учебной работы				Всего часов
	ТО	ПЗ	СР	КР	
Раздел 1. Теоретический раздел	2		-		2
Раздел 2. Практический раздел		86	-		86
Раздел 3. Профессионально ориентированное содержание		21	-		21
Зачёт, дифференцированный зачёт			-	8	8
ИТОГО:	2	107	-	8	117

2.2. Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций
1	2	3	4
Раздел 1	Теоретический раздел	2	
Тема 1.1 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2	ПРб 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04
Раздел 2	Практический раздел	86	
Тема 2.1 (1) Мини-футбол	Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря	-	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 2,3,4,6,8,10
	Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения		
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		
	Техника безопасности на занятиях футболом		
	Практические занятия	14	
	1. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4	
	2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	4	
	3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	4. Развитие физических способностей средствами футбола	4	
Тема 2.1 (2) Баскетбол	Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	-	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 2,3,4,6,8,10
	Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.		
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола		
	Техника безопасности на занятиях баскетболом		

	Практические занятия	26	
	5. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	14	
	6. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	4	
	7. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	4	
	8. Развитие физических способностей средствами баскетбола	4	
Тема 2.1 (3) Волейбол	Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	-	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 2,3,4,6,8,10
	Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения		
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола		
	Техника безопасности на занятиях волейболом		
	Практические занятия	16	
	9. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	10	
	10. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	11. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	12. Развитие физических способностей средствами волейбола	2	
Тема 2.1 (4) Настольный теннис	Техника выполнения приёмов игры: упражнения с мячом - «школа мяча»; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и мячом. Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, передвижения игрока (старт из исходного положения, движение к мячу, «вход» в удар, «выход» из удара и повторный старт, выход на позицию наивысшей готовности для следующего ответа); подача, приём подачи (свеча)	-	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 2,3,4,6,8,10
	Тактика игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения		
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами тенниса		
	Техника безопасности на занятиях теннисом		
	Практические занятия	6	
	13. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	1	
	14. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
	15. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
	16. Развитие физических способностей средствами тенниса	1	
	17. Выполнение прикладных упражнений	1	
	18. Развитие физических способностей средствами аэробики	1	

Тема 2.1 (5) Атлетическая гимнастика	Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 3, 4, 8
	Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела		
	Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах		
	Практические занятия	10	
	19. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики	10	
Тема 2.1 (6) Лёгкая атлетика	Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	-	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 2,3,4,6,8,10
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной		
	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики		
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой		
	Практические занятия	14	
	20. Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	21. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	2	
	22. Совершенствование техники эстафетного бега	2	
	23. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	
	24. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	
	25. Совершенствование техники метания	2	
	26. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	2	
Раздел 3.	Профессионально ориентированное содержание	21	
Тема 3.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий	1. Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики.	-	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09 ОК 2,3,4,6,8,10
	2. Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		
	3. Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		
	Практические занятия		
	27. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	6	

физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	28.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	6	
Тема 3.2. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально-ориентированной направленности	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	-	ПРб 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. МР 03 ОК 2,3,4,6,8,10
	Практические занятия		
	29. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	6	
Тема 3.3 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств. ¹	-	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 2,3,4,6,8,10
	Практические занятия		
	30. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств	3	
Промежуточная аттестация (зачёт, дифференцированный зачёт)		8	
Всего:		117	

¹Содержание учебного материала определяется образовательной организацией самостоятельно с учётом направленности на развитие значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения учебной дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивный зал:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, динамометры,

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытые спортивные площадки:

- брусек отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

1.2.3. Дополнительные источники

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.

3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.

4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

5. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.

3.3. Организация образовательного процесса

Реализация программы учебной дисциплины предусматривает выполнение обучающимися физических упражнений, подвижных игр и соревнований на практических занятиях.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов разработаны адаптированные программы с учётом ограничения их здоровья.

Теоретические занятия проводятся в целях изучения руководящих документов и проблем физического обучения и воспитания. Практические занятия решают задачи поддержания и повышения уровня физической подготовки студента. Инструкторско-методические занятия играют важную роль в подготовке к проведению спортивных соревнований. Показные (открытые) занятия направлены на ознакомление преподавателей с образцовой методикой проведения учебных занятий. На них демонстрируют: правильную технику выполнения упражнений, приемов и действий; наиболее эффективные методы и методические приемы обучения; рациональные способы организации занятия и полноценного использования оборудования и инвентаря.

Практические занятия организовываются систематически, а теоретические, инструкторско-методические и показные - по мере необходимости.

Занятия проводятся при постоянном медицинском обеспечении, которое предусматривает:

- участие медперсонала в мероприятиях по физической культуре и спорту;
- изучение влияния физической культуры и спорта на состояние здоровья студентов, обобщение результатов медицинских наблюдений и представление руководству техникума предложений по дальнейшему повышению качества физического обучения и воспитания;
- контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест занятий и физической нагрузкой при проведении учебных занятий;
- привитие навыков самоконтроля, гигиены и закаливания.

Текущий контроль проводится в форме зачёта, промежуточная аттестация в форме зачёта и дифференцированного зачёта. Систематический и объективный контроль позволяет глубоко изучить фактическое состояние физической культуры, вскрыть недостатки, обобщить лучший опыт обучения и воспитания и на этой основе наметить конкретные меры по дальнейшему повышению квалификации преподавателей.

Контроль в форме зачёта заключается в определении качества освоения знаний, умений, предметных, личностных и метапредметных компетенций. Проверка и оценка состояния физической подготовленности студента осуществляется в целях определения его функциональной способности к успешному обучению. Она носит систематический, объективный, конкретный характер и предполагает оказание помощи.

Конечной целью и ключевым фактором специфического и педагогического процесса по формированию двигательных навыков, морально-волевых и психологических качеств, обучаемых является физическое совершенство, которое предполагает высокий уровень физического состояния, физического развития, состояния здоровья и физической подготовленности.

Успешному освоению знаний способствуют применяемые в образовательном процессе педагогические технологии, методы и формы проведения занятий физической культуры, такие как:

метод строго регламентированных упражнений;

методика развития силовых способностей;
методика двигательных умений и навыков;
методика развития общей выносливости, вегетативных и моторных функций, а также мышечной системы и опорно-двигательного аппарата;
методика развития гибкости и др.

Так же применяются: игровой метод; использование стандартно-повторного и повторно-переменного методов; метод развития координационных способностей, сенсомоторных способностей, а также техника программных видов спорта, которое должно проходить на фоне углубленной развивающей и образовательной направленности занятий.

Применяются методы: наглядные; словесные; методы упражнения - целостный и (расчлененный), стандартно-повторный и переменно-повторный (в обучении технике двигательных действий); повторно-переменный, интервальный, игровой, соревновательный, другие методы комбинированного упражнения (с прогрессивно-возрастающей нагрузкой, стандартно-переменный и др.)

Для организации общего порядка учебной деятельности используются различные способы: фронтальный (подготовительная и основная части урока), звеньевая (основная часть), экстенсивная круговая тренировка.

Оценка успеваемости по физической культуре включает в себя качественные и количественные показатели согласно возрастным и половым нормативам.

Основная направленность методики физического воспитания в старшем школьном возрасте:

- 1) сочетанное развитие физических качеств параллельно с обучением технике двигательных действий в различных по сложности условиях;
- 2) необходимость воспитания навыка противостояния психическим и физическим стрессам;
- 3) дифференцированный подход к выбору средств, методов с учетом половых различий;
- 4) усиление тренировочной направленности занятий физической культурой.

В процессе реализации программы используются упражнения, имеющие повышенную сложность с увеличением объема и функциональной психической нагрузкой. В таких случаях обеспечивается необходимая техника безопасности. В случае травм или неадекватных реакций, обучающихся на физическую нагрузку педагог принимает нужные меры с последующей отметкой в учебном журнале.

Текущий контроль знаний и умений осуществляется в форме различных видов опросов во время инструктажа перед практическими занятиями. Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется по окончании каждого полугодия в виде зачёта в соответствии с фондами оценочных средств, позволяющими оценить достижение запланированных результатов обучения. Завершается освоение программы дифференцированным зачётом, включающем как оценку теоретических знаний, так и практических умений.

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация программы учебной дисциплины обеспечивается педагогическими работниками техникума, имеющими высшее педагогическое образование по направлению «Физическая культура», их деятельность связана с направленностью реализуемой учебной дисциплины. Квалификация педагогических работников техникума отвечает квалификационным требованиям, указанным в профессиональных стандартах «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования».

Подготовка преподавателей предполагает постоянную их работу по наращиванию своих знаний, повышению профессионального мастерства, эффективному проведению учебных

занятий по физической культуре. Их деятельность строится на основе принципов демократизации, гуманизации, непрерывности обучения, педагогики сотрудничества (взаимодействия); ориентирована на всестороннее духовное и физическое развитие личности. Педагоги обладают высоким уровнем спортивного мастерства, физической подготовленностью по легкой атлетике, гимнастике, плаванию; владеют медико-биологическими основами, хорошей речью и дикцией.

Квалификация преподавателей соответствует занимаемой должности.

Педагогические работники получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации не менее 1 раза в 3 года, что способствует постоянному совершенствованию методик, развитию организаторских способностей в процессе практической деятельности.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Методы оценки
ПРб 01	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПРб 02	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПРб 03	оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПРб 04	экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПРб 05	экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, контрольные упражнения

5. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО - ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ К ПРОГРАММЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 Физическая культура

5.1. Оценочные материалы для текущего (тематического) контроля

Нормативы и контрольные упражнения по легкой атлетике

Юноши

Тесты		1 курс			2 курс			3-4 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 3000 метров	мин	13.10	13.40	14.10	13.00	13.20	13.50	12.40	13.00	13.30
Бег 30 метров	сек	4.3	4.5	4.9	4.1	4.3	4.7	3.9	4.2	4.5
Метание гранаты	метр	39	36	32	42	39	36	45	42	39
Бег 100 метров	сек	14.5	15.0	15.5	14.0	14.5	15.0	13.6	14.0	14.5
Прыжок в длину с разбега	см	400	360	330	420	385	350	450	410	380

Прыжки в длину с места	см	200	185	165	215	200	180	240	220	200
Прыжки в высоту с разбега	см	110	105	100	120	110	100	135	125	110

Нормативы и контрольные упражнения по легкой атлетике

Девушки

Тесты		1 курс			2 курс			3-4 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 2000 метров	мин	11.20	12.00	13.00	11.00	11.40	12.30	10.30	11.10	12.00
Бег 30 метров	сек	5.1	5.3	5.7	4.9	5.1	5.3	4.5	4.7	4.9
Метание гранаты	метр	20	16	14	24	20	16	28	25	21
Бег 100 метров	сек	17.5	18.0	18.5	17.1	17.8	18.2	16.5	17.0	17.5
Прыжок в длину с разбега	см	350	320	300	360	340	320	380	350	330
Прыжки в длину с места	см	165	145	120	175	160	135	190	170	155
Прыжки в высоту с разбега	см	90	85	80	95	90	85	110	100	90

Нормативы и контрольные упражнения по легкоатлетической гимнастике

Юноши

Тесты		1 курс			2 курс			3-4 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Наклоны туловища	см	+9	+5	+2	+10	+7	+4	+12	+9	+5
Упражнение на пресс за 30 секунд	раз	26	23	20	28	24	20	30	26	22
Отжимание	раз	25	20	15	30	25	20	35	30	25
Подтягивание	раз	10	7	5	12	9	7	14	10	8

Девушки

Тесты		1 курс			2 курс			3-4 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Наклоны туловища	см	+10	+6	+2	+12	+9	+6	+15	+12	+8
Упражнение на пресс за 30 секунд	раз	22	19	16	24	21	18	25	22	18
Отжимание	раз	15	10	6	18	12	8	20	15	10
Подтягивание	раз	18	15	10	20	15	10	20	18	15

Нормативы и контрольные упражнения по волейболу

Юноши

Тесты		1 курс			2 курс			3-4 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Верхняя передача в парах	раз	15	11	7	20	16	11	25	20	16
Нижняя передача в парах	раз	12	9	6	15	12	9	20	16	12

Передача мяча над собой в кругу	раз	10	8	6	12	10	7	15	12	9
Подача мяча в зону № (10 подач)	раз	6	4	2	8	5	2	8	6	4

Девушки

Тесты		1 курс			2 курс			3-4 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Верхняя передача в парах	раз	20	14	8	30	22	14	40	28	20
Нижняя передача в парах	раз	16	10	6	24	14	8	30	22	14
Передача мяча над собой в кругу	раз	10	8	6	12	10	7	15	12	9
Подача мяча в зону № (10 подач)	раз	5	3	1	6	4	2	8	6	4

Нормативы и контрольные упражнения по баскетболу

Юноши

Тесты		1 курс			2 курс			3-4 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Штрафной бросок (10 бросков)	раз	5	3	2	6	4	2	7	5	3
Броски мяча с 5-ти точек	раз	12	14	17	10	13	15	9	12	14
Передача мяча от груди за 1 минуту в парах	раз	65	55	45	70	60	50	80	75	65

Девушки

Тесты		1 курс			2 курс			3-4 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Штрафной бросок (10 бросков)	раз	4	2	1	5	3	1	6	4	2
Броски мяча с 5-ти точек	раз	15	18	22	12	16	20	10	14	16
Передача мяча от груди за 1 минуту в парах	раз	55	45	30	60	50	35	70	55	40

Нормативы и контрольные упражнения по ОФП

Юноши

Тесты		1 курс			2 курс			3-4 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
6-минутный бег	метры	1500	1350	1250	1550	1450	1300	1650	1500	1400
Челночный бег 3x10 метров	сек	7.2	7.5	8.0	7.1	7.3	7.8	6.9	7.1	7.5
Прыжки на скакалке за 1 минуту	раз	100	80	60	110	90	70	120	100	80

10 бросков баскетбольного мяча в стену	сек	12	15	18	10	12	14	8	11	14
Броски теннисного мяча в стену за 1 минуту	раз	50	40	35	60	50	45	65	55	50

Девушки

Тесты		1 курс			2 курс			3-4 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
6-минутный бег	метры	1200	1050	950	1300	1100	1000	1350	1250	1100
Челночный бег 3x10 метров	сек	8.4	8.9	9.3	8.2	8.6	9.0	7.9	8.2	8.6
Прыжки на скакалке за 1 минуту	раз	110	90	60	125	100	70	140	115	80
10 бросков баскетбольного мяча в стену	сек	14	17	20	12	14	17	10	12	15
Броски теннисного мяча в стену за 1 минуту	раз	35	30	20	40	35	25	45	40	35

5.2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Нормативы и зачетные упражнения

Юноши

УПРАЖНЕНИЯ		5	4	3
Подтягивание	раз	14	10	7
Прыжок в длину с места	см	240	220	200
Прыжки на скакалке за 1 минуту	раз	120	90	70
Упражнение на пресс за 30 секунд	раз	30	28	26
Бег 6 минут	метров	1650	1500	1400

Девушки

УПРАЖНЕНИЯ		5	4	3
Подтягивание	раз	18	15	12
Прыжок в длину с места	см	190	170	150
Прыжки на скакалке за 1 минуту	раз	130	115	100
Упражнение на пресс за 30 секунд	раз	25	22	20
Бег 6 минут	метров	1350	1250	1100

Перечень учебных проектов

Тема проекта	Форма проекта
История возникновения и развития легкой атлетики с древнейших времен и до наших дней.	Реферат.
История развития легкой атлетики в России.	Реферат.
Состав и обязанности бригады судей на старте и финише легкоатлетического кросса.	Реферат.
Современное состояние легкой атлетики в России и дальнейшие	Доклад.

перспективы его развития.	
Легкая атлетика в комплексе ГТО (история развития).	Презентация.
Общие основы техники легкоатлетических видов.	Реферат.
Специальные упражнения легкоатлетов и методика их применения.	Сообщение.
Составьте конспекты уроков по легкой атлетике (с методическими указаниями и перечнем упражнений).	Реферат.
Анализ техники и методика обучения прыжкам в длину с разбега.	Реферат.
Виды гимнастики и их классификация.	Реферат.
Особенности терминологии в гимнастике.	Реферат.
Меры предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике.	Реферат.
Требования к местам проведения занятий гимнастикой и их оборудованию.	Реферат.
Строевые упражнения как средство гимнастики.	Реферат.
Общеразвивающие упражнения как средство гимнастики.	Реферат.
Развитие волейбола в СССР до Великой Отечественной войны.	Реферат.
Развитие волейбола в СССР в 50-90-е годы.	Реферат.
Развитие волейбола в России на современном этапе.	Реферат.
Характеристика основных международных соревнований.	Реферат.
Анализ выступления сборной России в международных соревнованиях. Характеристика сильнейших команд Мира.	Доклад.
Основные правила игры, жестикуляция.	Сообщение.
Последовательность и этапы обучения отдельному техническому приему.	Доклад.
Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость – методы и средства, применяемые в их развитии.	Презентация.
История возникновения баскетбола.	Реферат.
Эволюция правил игры баскетбола.	Реферат.
Анализ выступления сборных команд России на чемпионате Европы, Мира, Олимпийских Играх.	Доклад.
Травматизм на занятиях по баскетболу и оказание первой медицинской помощи.	Реферат.
Основные правила игры, жестикуляция.	Сообщение.
Анализ техники и методика обучения стойкам, перемещениям, остановкам и поворотам в нападении и защите в баскетболе.	Реферат.

5.3. Фонды оценочных средств по специальности 44.02.01

Дошкольное образование.

Фонды оценочных средств (далее – ФОС) представлены в виде междисциплинарных заданий, направленные на контроль качества и управление процессами достижения ЛР, МР и ПР, а также создание условий для формирования ОК и (или) ПК у обучающихся посредством промежуточной аттестации. ФОС разрабатываются с опорой на синхронизированные образовательные результаты, с учетом профиля обучения, уровня освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» и профессиональной направленности образовательной программы по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

Таблица 6

№ раздела, темы	Коды образовательных результатов (ЛР, МР, ПР, ОК, ПК)	Варианты междисциплинарных заданий
Раздел № 1. Физическая культура как область знаний Тема № 1. Современное состояние физической культуры и спорта	<i>ОК 01, ОК 09, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 03, МР 09, ПР6.01.</i>	<i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о формах организации физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста:</i> - выполнение междисциплинарного проекта: «Дидактические и воспитательные возможности различных форм организации физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста»
Тема № 2. Здоровье и здоровый образ жизни	<i>ОК 01, ОК 10, ПК 1.1., ЛР 11, ЛР 12, МР 01, ПР6.01</i>	<i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о составляющих здорового образа жизни, о возможностях физической культуры в профилактике заболеваний:</i> - выполнение индивидуального междисциплинарного проекта: - «Физическая культура как средство профилактики заболеваний»; - «Оптимальный двигательный режим детей раннего и дошкольного возраста».
Тема № 3. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<i>ОК 09, ОК 10, ПК 1.1, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03, МР 09, ПР6.01., ПР6.02.</i>	<i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья и их возможностях в решении задач профессиональной деятельности.</i> - определение возможностей современных систем и технологий укрепления и сохранения здоровья для решения задач физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста; - определение возможностей современных систем и технологий укрепления и сохранения здоровья в профилактике профессиональных заболеваний.
Тема № 4 Физическая культура в профессиональной деятельности	<i>ОК 01, ОК 08, ОК 09, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 03, МР 09, ПР6.01, ПР6 2, ПР6.04.</i>	<i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о факторах риска для здоровья в профессиональной деятельности, о рациональной организации труда и оптимальном двигательном режиме как факторе сохранения и укрепления здоровья в профессиональной</i>

		деятельности, о роли и значении форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности, в том числе, при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности: - составление режима двигательной активности с учетом специфики профессиональной деятельности воспитателя детей дошкольного возраста; - выполнение индивидуального междисциплинарного проекта: «Режим двигательной активности с учётом специфики профессиональной деятельности воспитателя детей дошкольного возраста» и «Профилактика профессиональных заболеваний средствами физического воспитания» - определение значения и возможностей форм и видов физкультурной деятельности в оптимизации работоспособности при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности
Тема № 5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК 01, ОК 08, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 03, МР 09, ПРб.01, ПРб.04.	Задания, ориентированные на оценку освоения умения определять профессионально-значимые физические и психические качества. - составление профессиограммы воспитателя детей дошкольного возраста; - определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности
Раздел № 2. Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой Тема № 1 Подбор упражнений, составление и самостоятельное проведение индивидуальных комплексов упражнений	ОК 01, ОК 08, ОК 10, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 03, МР 09, ПРб.01, ПРб.02, ПРб.04.	Задания, ориентированные на оценку освоения умения подбирать упражнения, составлять и самостоятельно проводить индивидуальные комплексы упражнений: для физкультпауз в режиме рабочего дня, вводной и производственной гимнастики, для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики профессиональной деятельности: - выполнение практического (конкурсного) задания в рамках конкурса профессионального мастерства «Физическая культура и профессия»: составление и выполнение индивидуальных комплексов

		упражнений: - физкультпауз в режиме рабочего дня учителя; - вводной и производственной гимнастики, - для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики специальности
Тема № 2 Составление планов и самостоятельное проведение занятий	ОК 01, ОК 08, ОК 10, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 03, МР 09, ПРб.01, ПРб.02, ПРб.04, ПРб.05.	Задания, ориентированные на оценку освоения умения составлять планы занятий и самостоятельно проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой с учетом специфики профессиональной деятельности: - выполнение практического (конкурсного) задания в рамках конкурса профессионального мастерства «Физическая культура и профессия»; - составление планов и самостоятельное проведение фрагментов занятий профессионально-прикладной физической подготовкой с учетом специфики профессиональной деятельности.
Тема № 3 Подбор упражнений, форм и видов физкультурно-спортивной деятельности для организации досуга	ОК 01, ОК 06, ОК 08, ОК 10, ПК 1.1., ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 02, МР 03, МР 09, ПРб.01, ПРб.02, ПРб.04, ПРб.05.	Задания, ориентированные на оценку освоения умения использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации досуга детей дошкольного возраста: - подбор упражнений для организации и проведения физкультурных досугов; - определение форм и видов физкультурной деятельности для организации физкультурных досугов детей дошкольного возраста

Тема № 4 Осуществление контроля за физической нагрузкой и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями: по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию	<i>ОК 10, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, ПРб.03.</i>	<i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения осуществлять контроль за физической нагрузкой и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями: по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию:</i> - проведение методики «пульсометрии»; - определение способов контроля за изменениями в самочувствии ребенка при выполнении физических упражнений
Тема № 5 Осуществление контроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	<i>ОК 01, ОК 10, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, ПРб.03.</i>	<i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения осуществлять контроль за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности с помощью простейших функциональных проб:</i> - ведение дневника самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности в режиме рабочего дня воспитателя детей дошкольного возраста; - применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической работоспособности в режиме рабочего дня воспитателя детей дошкольного возраста
Раздел 3. Физическое совершенствование 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Тема № 1 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<i>ОК 01, ОК 07, ОК 09, ОК 10, ПК 1.3, ПК 3.2, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 02, МР 03, МР 09, ПРб.01, ПРб.02, ПРб.04, ПРб.05.</i>	<i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения выполнять физические упражнения в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности для повышения функциональных возможностей, развития физических качеств, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с производственной деятельностью; умения осуществлять показ физических упражнений и проводить мероприятия двигательного режима:</i> - демонстрация выполнения физических упражнений с учётом направленности на решение конкретной задачи (повышение функциональных возможностей, развитие физических качеств, поддержание

		работоспособности, профилактика заболеваний, связанных с производственной деятельностью); - осуществление показа физических упражнений; - проведение мероприятий двигательного режима с одноклассниками
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность	<i>ОК 01, ОК 07, ОК 09, ПК 1.3, ПК 3.2, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 02, МР 03, МР 09, ПРб.01, ПРб.02, ПРб.04, ПРб.05.</i>	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения, осуществлять показ упражнений проводить мероприятия двигательного режима: - демонстрация выполнения физических упражнений, в том числе в соревновательной деятельности; - контрольное тестирование, контрольные упражнения; - осуществление показа физических упражнений; - проведение мероприятий двигательного режима с одноклассниками
Спортивные игры		
Гимнастика		
Лёгкая атлетика		
Плавание		
3.3. Физкультурно-спортивная деятельность профессиональной направленности Тема № 1 Развитие значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств	<i>ОК 01, ОК 06, ОК 08, ОК 10, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 02, МР 03, МР 09, ПРб.01, ПРб.02, ПРб.04, ПРб.05.</i>	Задания, ориентированные на оценку профессионально-прикладной физической подготовленности: - демонстрация выполнения физических упражнений для развития профессионально значимых физических и психических качеств; - участие в спортивных соревнованиях; - контрольное тестирование профессионально-прикладной физической подготовленности