

Приложение 2.2.5

к ОПОП ППСЗ

44.02.01 Дошкольное образование

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

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

_____ Е.И. Мысова

«17» июня 2022 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

Профиль подготовки: гуманитарный

Профессия: 44.02.01 Дошкольное образование

Форма обучения: очная

п. Хор, 2022 г.

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС СПО утверждённого Министерством образования и науки РФ № 1351 от 27.10.2014 по специальности 44.02.01 Дошкольное обучение, и примерной образовательной программой разработанной КГБ ОУ СПО «Красноярский педагогический колледж № 2»

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 _____ / Кайдено 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. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена, разработанной в соответствии с ФГОС СПО 44.02.01 Дошкольное образование и примерной программой Краевого государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Красноярский педагогический колледж № 2».

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании при реализации программ повышения квалификации педагогического профиля переподготовки по специальности «Дошкольное образования».

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

1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются знания и умения:

Умения	Знания
У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	31 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 - основы здорового образа жизни; 33 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; 34 - средства профилактики перенапряжения

Содержание учебной дисциплины ориентировано на формирование у обучающегося следующих компетенций:

Код ОК	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК 01	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Умения: аргументировать сущность и социальную значимость будущей профессии. Проявлять активность и инициативность в процессе освоения профессиональной деятельности. Описывать значимость своей профессии. Презентовать структуру профессиональной деятельности по специальности. Знания: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах.

ОК 02	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Умения: обосновывать выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач. Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника). Знания: методы рационального планирования и организации занятий. Способы оценки методов решения профессиональных задач.
ОК 03	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Умения: аргументировать адекватность принятых решений в стандартных и нестандартных ситуациях. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. Знания: способов определения рисков в принятии решений.
ОК 04	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Умения: обосновывать выбор состава источников, их адекватность поставленной педагогической задаче, задачам профессионального и личностного развития. Определять задачи поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска. Знания: номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации. Структуры плана для решения профессиональных задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.
ОК 05	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	Умения: применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение как методического оснащения профессиональной деятельности. Знания: современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности.
ОК 06	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами, используя низкий уровень конфликтности, способы активного взаимодействия, стили сотрудничества, компромисса. Знания: психология коллектива; психология личности; основы проектной деятельности.

ОК 07	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.	Умения: ставить и аргументировать цели; мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса. Обоснованность постановки цели. Применять методы и приёмы решения задач соответственно возрастно-половым, индивидуально-психическим особенностям обучающихся. Анализировать собственную деятельность. Знания: методики целеполагания. Способы содействия мотивации учения. Содержание основных элементов СУМ (содержания учебного материала). Методы усвоения СУМ и приемов решения задач соответственно возрастно-половым, индивидуально-психическим особенностям обучающихся. Формы организации деятельности обучающихся и проведения занятий. Способы контроля и оценивания результатов деятельности. Способы самоанализа деятельности воспитателя.
ОК 08	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Умения: составлять индивидуальный плана самообразования с учётом современных тенденций и актуального личностного развития. Передавать, обобщать и транслировать свой опыт. определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; выстраивать траектории профессионального и личностного развития. Знания: современные и актуальные тенденции личностного развития. Пути и способы повышения собственной квалификации и карьерного роста. Содержание актуальной нормативно-правовой документации; современной научной и профессиональной терминологии; возможные траектории профессионального развития и самообразования.
ОК 09	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	Умения: Корректировать профессиональную деятельность в соответствии с изменяющимися целями, содержанием и технологиями. Знания: Методы и способы корректировки профессиональной деятельности в соответствии с изменяющимися целями, содержанием и технологиями.
ОК 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	Умения: Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей, с соблюдением педагогических, гигиенических, специальных требований к созданию предметноразвивающей среды. Знания: педагогических здоровьесберегающих технологий, гигиенических, специальных требований к созданию предметноразвивающей среды.

ОК 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм ее регулирующих.	Умения: Исполнять профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм ее регулирующих. Демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. Знания: Обоснованности профессиональной деятельности в соответствии с требованиями правовых норм, регулирующих ее. Закон об образовании РФ. Конвенцию о правах ребёнка. Общечеловеческие ценности. Правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности
-------	--	---

Профессиональные компетенции

Код	Показатели освоения компетенции
ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.	Практический опыт в: планировании режимных моментов, утренней гимнастики, занятий, прогулок, закаливания, физкультурных досугов и праздников. Уметь: определять цели, задачи, содержание, методы и средства физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста; планировать работу по физическому воспитанию и развитию детей в соответствии с возрастом и режимом работы образовательной организации. Знать: теоретические основы и методику планирования мероприятий по физическому воспитанию и развитию детей раннего и дошкольного возраста; особенности планирования режимных моментов (умывание, одевание, питание, сон) и мероприятий двигательного режима (утренней гимнастики, занятий, прогулок, закаливания, физкультурных досугов и праздников).
ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.	Иметь практический опыт: организации и проведения утренней гимнастики, занятий, прогулок, закаливающих процедур, физкультурных досугов и праздников в соответствии с возрастом детей. Уметь: проводить мероприятия двигательного режима (утреннюю гимнастику, занятия, прогулки, закаливание, физкультурные досуги, праздники) с учетом анатомо-физиологических особенностей детей и санитарно-гигиенических норм; анализировать проведение режимных моментов (умывание, одевание, питание, сон), мероприятий двигательного режима (утреннюю гимнастику, занятия, прогулки, закаливание, физкультурные досуги, праздники) в условиях образовательной организации. Знать: теоретические основы двигательной активности; основы развития психофизических качеств и формирования двигательных действий; методы, формы и средства физического воспитания и развития ребенка раннего и дошкольного возраста в процессе выполнения двигательного режима.
ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.	Иметь практический опыт: организации и проведения групповых и индивидуальных занятий по различным разделам программы; организации и проведения наблюдений, в том числе за явлениями живой и неживой природы, общественными явлениями, транспортом; организации и проведения экскурсий для ознакомления детей с окружающим миром; организации и проведения коррекционной работы с детьми, имеющими трудности в обучении. Уметь: использовать разнообразные методы, формы и средства организации деятельности детей на занятиях; определять способы коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими трудности в обучении;

	использовать технические средства обучения (далее - ТСО) в образовательном процессе; выразительно читать литературные тексты; отбирать средства определения результатов обучения, интерпретировать результаты диагностики.
	Знать: приемы работы с одаренными детьми; способы коррекционной работы с детьми, имеющими трудности в обучении; основные виды ТСО и их применение в образовательном процессе.

Личностные результаты реализации программы воспитания:

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
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
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми,	ЛР 13

достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	
Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	ЛР 14
Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем	ЛР 15
Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	ЛР 16
Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии	ЛР 17

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
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	172
в том числе:	
теоретические занятия	2
лабораторные занятия (если предусмотрено)	Не предусмотрено
практические занятия (если предусмотрено)	168
контрольные работы в форме зачёта	8
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося	172
Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачёт	2

2.2 Тематический план

Наименование разделов/тем	Вид учебной работы				Всего часов
	ТО	ПЗ	СР	КР	
Введение	2		-		2
1.Легкая атлетика.		40	28	2	42
2.Баскетбол.		22	28	2	24
3.Волейбол.		46	28	2	48
4.Легкоатлетическая гимнастика.		25	28	2	27
5.Мини – футбол.		12	28		12
6.Настольный теннис.		17	28		17
Дифференцированный зачёт				2	2
ВСЕГО:	2	162	172	10	344

2.3. Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
	4 семестр		
Введение	Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Раздел 1. Легкая атлетика		6	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	практические занятия Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., 300 м., 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	2	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	практические занятия Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, 5000 м, без учета времени.	2	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Тема 1.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	практические занятия Выполнение контрольного норматива: бег 100 м. на время. Выполнение К.Н.: 500 м. – девушки, 1000 м. – юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Раздел 2. Баскетбол		4	
Тема 2.1. Техника ведения мяча, передачи и броска	практические занятия Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	1	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4

мяча в кольцо с места			
Тема 2.2. Техника ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	практические занятия Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	1	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	практические занятия Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	1	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	практические занятия Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	1	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Раздел 3. Волейбол		8	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	практические занятия Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. 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	2	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	практические занятия Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Тема 3.3 Техника	практические занятия	2	

прямого нападающего удара	Отработка техники прямого нападающего удара		
Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	практические занятия Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика		5	
Тема 4.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	практические занятия Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций	5	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Раздел 5. Мини - футбол		5	
Тема 5.1. Мини - футбол	практические занятия Отработка остановки мяча на месте, в движении; Отработка ведения мяча в разных направлениях; отработка падения, ловли, перемещения вратаря. Отработка ударов по воротам в движении, на месте; отработка индивидуальных действий игрока.	5	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Раздел 6. Настольный теннис		4	
Тема 6.1. Настольный теннис	практические занятия Отработка подачи, удара, срезки, подрезки. Отработка тактических действий.	4	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
	Промежуточная аттестация Зачет	2	
	Самостоятельная работа Разработка и защита учебного проекта	34	
	Всего	68	
	5 семестр		
Раздел 1. Легкая атлетика		8	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	практические занятия Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., 300 м., 500 м., Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	3	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4

Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	практические занятия Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, 5000 м, без учета времени.	3	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Тема 1.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	практические занятия Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив	2	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Раздел 2. Баскетбол		4	
Тема 2.1. Техника ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	практические занятия Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	1	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Тема 2.2. Техника ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	практические занятия Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	1	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	практические занятия Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	1	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Тема 2.4. Совершенствование	практические занятия Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под	1	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2,

техники владения баскетбольным мячом	кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		У1-3, 31-4
Раздел 3. Волейбол		10	
Тема 3.1. Техника перемещений, стойек, техники верхней и нижней передач двумя руками	<i>практические занятия</i> Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. 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	3	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	<i>практические занятия</i> Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	3	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара	<i>практические занятия</i> Отработка техники прямого нападающего удара	2	
Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	<i>практические занятия</i> Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика		5	
Тема 4.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<i>практические занятия</i> Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций	5	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Раздел 5. Мини - футбол		5	
Тема 5.1. Мини - футбол	<i>практические занятия</i> Отработка остановки мяча на месте, в движении; Отработка ведения мяча в разных направлениях; отработка падения, ловли, перемещения вратаря; Отработка ударов по воротам в движении, на месте; отработка индивидуальных действий игрока.	5	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4

	Промежуточная аттестация Зачет	2	
	Самостоятельная работа Разработка и защита учебного проекта	34	
	Всего:	68	
	6 семестр		
Раздел 1. Легкая атлетика		10	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	практические занятия Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., 300 м, 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	4	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	практические занятия Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, 5000 м, без учета времени	3	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Тема 1.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	практические занятия Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	3	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Раздел 2. Баскетбол		6	
Тема 2.1. Техника ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	практические занятия Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Тема 2.2. Техника ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага –	практические занятия Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок.	2	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4

бросок			
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	практические занятия Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Раздел 3. Волейбол		13	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	практические занятия Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. 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	5	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	практические занятия Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	5	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара	практические занятия Отработка техники прямого нападающего удара	3	
Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика		5	
Тема 4.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	практические занятия Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций	5	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Раздел 5. Мини-футбол		2	
Тема 5.1. Мини - футбол	практические занятия Отработка остановки мяча на месте, в движении; Отработка ведения мяча в разных направлениях; отработка падения, ловли, перемещения вратаря; Отработка ударов по воротам в движении, на месте; отработка индивидуальных действий игрока.	2	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4

Раздел 6. Настольный теннис		2	
Тема 6.1. Настольный теннис	практические занятия Отработка подачи, удара, срезки, подрезки. Отработка тактических действий.	2	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
	Промежуточная аттестация Зачет	2	
	Самостоятельная работа Разработка и защита учебного проекта	40	
Всего:		80	
7 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика		8	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	практические занятия Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., 300 м., 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	3	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	практические занятия Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, 5000 м, без учета времени.	3	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	практические занятия Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Раздел 2. Баскетбол		4	
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	практические занятия Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	1	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4

Тема 2.2. Техника ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	практические занятия Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	1	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	практические занятия Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	1	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	практические занятия Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	1	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Раздел 3. Волейбол		12	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	практические занятия Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. 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.	3	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	практические занятия Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	3	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара	практические занятия Отработка техники прямого нападающего удара	3	

Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	практические занятия Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	3	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика		5	
Тема 4.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	практические занятия Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций	5	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Раздел 5. Настольный теннис		3	
Тема 5.1. Настольный теннис	практические занятия Отработка подачи, удара, срезки, подрезки. Отработка тактических действий.	3	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
	Промежуточная аттестация Зачет	2	
	Самостоятельная работа Разработка и защита учебного проекта	34	
Всего:		68	
8 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика		8	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	практические занятия Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., 300 м., 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	3	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	практические занятия Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, 5000 м, без учета времени.	3	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с	практические занятия Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега	2	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4

разбега. Метание снарядов.	способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.		
Раздел 2. Баскетбол		4	
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	практические занятия Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	1	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Тема 2.2. Техника ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	практические занятия Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	1	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	практические занятия Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	1	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	практические занятия Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	1	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Раздел 3. Волейбол		3	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	практические занятия Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. 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	1	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4

	игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.		
Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	практические занятия Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	1	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Тема 3.3 Техника прямого нападающего удара	практические занятия Отработка техники прямого нападающего удара	1	
Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика		5	
Тема 4.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	практические занятия Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций	5	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
Раздел 5. Настольный теннис		8	
Тема 5.1. Настольный теннис	практические занятия Отработка подачи, удара, срезки, подрезки. Отработка тактических действий.	8	ОК1-11, ПК1.1, 1.3, 3.2, У1-3, 31-4
	Промежуточная аттестация Дифференцированный зачет	2	
	Самостоятельная работа	30	
Всего:		60	
Итого:		344	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации учебной дисциплины предусмотрен универсальный спортивный зала, тренажёрный зал, с оборудованными раздевалками с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Дополнительная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
2. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — М.: КНОРУС, 2016 — 256 с. (Среднее профессиональное образование) /

Электронные издания

1. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: КНОРУС, 2016 — 256 с. (Среднее профессиональное образование) /
2. <http://e.lanbook.com/> Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]. — Санкт-Петербург
3. <http://www.academia-moscow.ru/> Электронно-библиотечная система Издательский центр «Академия» [Электронный ресурс]: сайт. — Москва
4. <http://www.prospektnauki.ru/ebooks/index-usavm.php> Электронная библиотечная система Издательства «Прспект Науки» [Электронный ресурс]. — Санкт-Петербург

3.3. Организация образовательного процесса

Занятиям по учебной дисциплине ОГСЭ «Физическая культура» предшествует учебная дисциплины общеобразовательного цикла ОУД «Физическая культура».

Учебный процесс направлен на расширение и углубление образованности обучающихся по физической культуре, формирование мотивации и повышения интереса к занятиям, укрепление здоровья, закаливания организма и расширение функциональных возможностей студентов, на ликвидацию остаточных явлений после заболеваний.

Со студентами, имеющими недостаточную физическую подготовленность, испытывающими затруднения в овладении материалом учебной программы, проводятся индивидуальные дополнительные занятия при учебно-методическом руководстве преподавателя.

На практических занятиях осуществляется ознакомление обучающихся с различными системами физического воспитания, нетрадиционными видами спорта и методами психофизической само регуляции состояния организма (психотерапии, медитации, аутотренинга, закаливания и т.д.). Содержание каждого практического учебного занятия, применяемые средства и методы определяются преподавателем, который несет полную ответственность за адекватный характер упражнений (сложность, интенсивность, объем,

функциональную, психическую нагрузку) и обеспечение необходимой техники безопасности при проведении учебных занятий.

При проведении практических занятий обращается внимание на обеспечение мотивационной основы предлагаемой студентам учебной деятельности; определяются и разъясняются факторы психической устойчивости по отношению к утомлению, возникающему в процессе выполнения двигательной деятельности; формируются у обучающихся навыки контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма в процессе занятий.

Теоретический материал излагается студентам в форме лекций или групповых занятий.

Текущий контроль практических умений осуществляется в форме зачета по возрастным и половым нормативам.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме дифференцированного зачёта по утверждённым возрастным и половым нормативам.

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация учебной дисциплины ОГСЭ Физическая культура обеспечивается педагогическими работниками КГБ ПОУ ХАТ.

Квалификация педагогических работников отвечает квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования», утвержденном приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 8 сентября 2015 г. № 608н.

Педагогические работники имеют высшее образование с квалификацией «Учитель физической культуры», квалификационную категорию соответствующую занимаемой должности и получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
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	Демонстрация упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности; Демонстрация способов сохранения и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; Демонстрация способов поддержания уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	Оценка результатов выполнения практических заданий на зачёте и дифференцированном зачёте

характерными для данной профессии.		
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; средства профилактики перенапряжения	- перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; - перечисление критериев здоровья человека; - характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда; - перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; - представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; - представление о профессиональных заболеваниях; - представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма	Тестирование

5. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Паспорт контрольно-оценочных средств учебной дисциплины

5.1.1 Область применения

Комплект контрольно-оценочных средств разработан в соответствии с программой учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать следующими умениями, знаниями, общими и профессиональными компетенциями:

Сводные данные об объектах оценивания, основных показателях оценки, типах заданий, формах аттестации

Периоды обучения	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	Наименование контрольно-оценочного средства	
4 семестр	зачёт	
5 семестр	зачёт	
6 семестр	зачёт	
7 семестр	зачёт	
8 семестр		Дифференцированный зачёт

5.2 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

5.3 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

5.4 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 перспективы его развития.	Доклад.
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.