



Департамент образования Ямало-Ненецкого автономного округа

ГБОУ СПО ЯНАО «ММК»

Рабочая программа учебной дисциплины

050144 Дошкольное образование

ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

ОГСЭ.05 Физическая культура

УТВЕРЖДАЮ:

Зам директора по УМР

Е.Ю. Захарова Е.Ю. Захарова

«30» августа 2013 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Версия 1.0

Дата введения: 01.09.2013г.

СОГЛАСОВАНО:

Председатель П(Ц)К

Е.С. Рожина Е.С. Рожина

«30» августа 2013 г.

Муравленко, 2013

	Должность	Фамилия / Подпись	Дата
Разработал	преподаватель	Рожина Е.С. <i>Е.С. Рожина</i>	30.08.2013г.
Провел экспертизу	старший методист	Иванова Т.Н. <i>Т.Н. Иванова</i>	30.08.2013г.
Версия: 1.0	Без подписи документ действителен 8 часов после распечатки. Дата и время распечатки: 30.08.2013, 09:58		Стр. 1 из 26



СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
5 ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	26

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПССЗ по специальности **050144 Дошкольное образование**, укрупненной группы направлений подготовки и специальностей 050000 Образование и педагогические науки.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессиям: 20436 Воспитатель, 26341 Секретарь.

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

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

В ходе изучения дисциплины ставится задача формирования следующих компетенций.

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчинённых), результат выполнения заданий.

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

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

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

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

ОК 12. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**



– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студентов 258 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студентов 172 часа;

самостоятельной работы студентов 86 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	258
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
В том числе:	
теоретические занятия	2
лабораторные работы	-
практические занятия	170
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	86
в том числе:	
Ходьба, бег, метание, прыжки в длину и высоту, гимнастические упражнения, спортивные игры, передвижение на лыжах, комплексы производственной гимнастика, атлетическая гимнастика,	86
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Теоретический		2	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала:	2	
	1 Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Взаимосвязь общей культуры студентов и их образа жизни.	2	
Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
	Содержание учебного материала:	15	
	1 Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30 м, эстафетный бег 4x100 м; техника бега на различные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; прыжки в высоту с разбега; метание гранаты. Кроссовая подготовка		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	10	
	1 Совершенствование техники прыжка в длину с места. Метание гранаты на дальность (девушки – 500гр., юноши – 700 гр.).	2	
	2 Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Бег 30 с высокого старта.	2	
	3 Совершенствование техники бега на короткие дистанции (высокий, низкий старт). Челночный бег 5x10 метров.	2	
	4 Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника эстафетного бега 4x100 метров.	2	
	5 Кроссовая подготовка. Бег 1000 метров (юноши). Бег 500 метров (девушки).	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа:	5	
	Составить комплекс упражнений для развития быстроты. Составить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Составить комплекс упражнений для развития быстроты. Бег в медленном темпе до 12-ти минут. Прыжки через скакалку. Подготовить сообщение, реферат.		
Тема 2.1 Лёгкая атлетика			
Тема 2.2 Гимнастика	Содержание учебного материала:	12	

	1	Строевые упражнения: строевые приёмы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Общеразвивающие упражнения: упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями; с набивными мячами; упражнения с мячом; обручем (девушки). Опорные прыжки. Акробатика. Упражнения на снарядах (брусья, перекладина). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Подготовка к выполнению нормативов физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия:		8	
	6	Строевые и общеразвивающие упражнения. Совершенствование акробатических упражнений. Подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки).	2	
	7	Совершенствование упражнений на снарядах (брусья, перекладина). Комплексы упражнений производственной гимнастики.	2	
	8	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастический конь. Вис на согнутых руках на высокой перекладине (обратным хватом) – девушки	2	
	9	Совершенствование элементов акробатики и, художественной гимнастики. Произвольная комбинация из 6—8 освоенных упражнений	2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа:		4	
	1	1. Составить комплекс утренней гимнастики. 2. Составить комплекс производственной гимнастики. 3. Составить комплекс релаксационной гимнастики. 4. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.		
Тема 2.3 Спортивные игры	Содержание учебного материала:		18	
	1	Техника безопасности игры. Ловля и передачи мяча, ведение, броски мяча с места, в движении. Вырывание и выбивание мяча. Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.		
	Лабораторные работы		-	
Тема 2.3.1 Баскетбол	Практические занятия:		12	
	10	Техника безопасности. Правила игры и судейства. Совершенствование техники ведения и ловли мяча.	2	
	11	Совершенствование техники бросков мяча с места и в движении. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2	
	12	Совершенствование техники и тактики игры (вырывание и выбивание мяча). Штрафной бросок. Учебная игра.	2	
	13	Приёмы игры в нападении и защите. Техника персональной защиты. Игра по упрощенным правилам.	2	
	14	Индивидуальные, групповые и командные действия игроков. Учебная игра.	2	
	15	Совершенствование технических и тактических приёмов ведения игры. Зачёт.	2	
	Самостоятельная работа		6	
	Выполнить основные технические и тактические приемы игры в баскетбол. Использовать разученные игровые приемы в соревновательной обстановке.			

		Учебно-тренировочная игра.		
Тема 2.3.2 Волейбол		Содержание учебного материала:	18	
	1	Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры. Поддачи, передачи, приёмы мяча снизу и сверху. Блокирование, нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.		
		Лабораторные работы		
		Практические занятия:	12	
	16	Правила игры в волейбол. Передачи мяча снизу и сверху двумя руками Игра по упрощенным правилам	2	
	17	Приёмы мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Игра по упрощенным правилам	2	
	18	Совершенствование нижней прямой подачи. Обучение блокированию (одиночному). Двухсторонняя игра с заданиями	2	
	19	Обучение блокированию (групповому). Тактика игры в защите. Учебная игра по упрощенным правилам	2	
	20	Обучение нападающему удару. Тактика игры в нападении	2	
	21	Совершенствование техники игровых действий в волейболе. Двухсторонняя игра	2	
		Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа:	6		
	1. Составить комплекс упражнений для развития ловкости и координации. 2. Подготовить комплекс специальных упражнений для занятий волейболом. 3. Учебно-тренировочная игра.			
Тема 2.4 Лыжная подготовка		Содержание учебного материала:	12	
	1	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на другой ход. Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.		3
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия:	8	
	22	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Совершенствование техники одновременных и попеременных ходов	2	
	23	Совершенствование техники спусков и подъёмов. Прохождение дистанции до 3 километров классическим ходом	2	
	24	Обучение основным элементам тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Соревновательная дистанция 1 км (классическим ходом)	2	
	25	Основные элементы тактики в лыжных гонках (обгон, финиширование). Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на результат	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа	4	
	Подготовить сообщения на темы: 1. Звёзды советского и российского лыжного спорта.			

		2. Первая помощь при травмах и обморожениях. 3. Выбор спортивного снаряжения для занятий лыжной подготовкой. Прохождение дистанции до трёх километров классическим ходом.		
Тема 2.5 Профессио- нально-прикладная физическая подго- товка	Содержание учебного материала:		24	3
	1	Развитие профессионально важных физических качеств у студентов. Ритмическая гимнастика, дыхательная гимнастика, спортивная аэробика. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений - тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия:		16	
	26	Развитие и совершенствование физических качеств. Комплекс упражнений ритмической гимнастики (26-30 движений). Подвижная игра «Снайпер»	2	
	27	Развитие координационных способностей. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью. Спортивная игра «Ручной мяч»	2	
	28	Развитие выносливости, силы. 12-ти минутный бег. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	2	
	29	Развитие ловкости. Комплекс дыхательной гимнастики по методике Стрельниковой. Подвижная игра «Снайпер»	2	
	30	Общая и специальная физическая подготовка Развитие гибкости. Комплекс дыхательной гимнастики по методике Бутейко	2	
	31	Развитие скоростно – силовых качеств. Прыжки через скакалку (за 1 минуту). Комплекс упражнений на тренажёрах	2	
	32	Развитие физических качеств быстрота и сила. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине - девушки, на высокой перекладине - юноши (количество раз). Комплекс упражнений с профессиональной направленностью	2	
	33	Развитие координации движений, гибкости. Комбинация упражнений из спортивно- гимнастических и акробатических элементов. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы		
	34	Развитие координационных способностей, гибкости. Зачёт	2	
	Контрольные работы		-	
Самостоятельная работа:		8		
	Составить комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Составить комплекс упражнений для развития гибкости. Составить комплекс упражнений для развития ловкости. Осуществлять контроль за состоянием здоровья. Подготовка к выполнению нормативов физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».			
Раздел 3 Учебно- тренировочный				

раздел			
Тема 3.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала:		16
	1	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Бег на 30 и 60 метров. Челночный бег 5 раз x 10 м. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Кроссовая подготовка, бег на 2000 метров (девушки) и 3000 метров (юноши). Метание гранаты на дальность (девушки -500 г.; юноши -700г.).	2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия:		10
	35	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 30 и 60 метров. Совершенствование техники метания гранаты на дальность	2
	36	Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Челночный бег 5x10 метров	2
	37	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Кроссовая подготовка	2
	38	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Кроссовая подготовка	2
	39	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши)	2
	Контрольные работы		
Самостоятельная работа:		6	
	1. Составить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. 2. Составить комплекс упражнений для развития силовых качеств. 3. Составить комплекс упражнений для развития гибкости и ловкости.		
Тема 3.2 Гимнастика Тема 3.3 Спортивные игры	Содержание учебного материала:		16
	1	Общеразвивающие упражнения: упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), строевые упражнения. Упражнения на перекладине: подъемы, перевороты, соскоки. Висы и упоры. Упражнения на брусьях: подъемы, махи, стойки, соскоки. Опорные прыжки через гимнастического коня. Акробатика.	2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия:		10
	40	Строевые и общеразвивающие упражнения. Совершенствование элементов акробатики, художественной гимнастики. Упражнения в равновесии	2
	41	Совершенствование упражнений на снарядах (брусья, перекладина). Подъем в упор силой из вися	2
	42	Висы и упоры. Вис согнувшись, вис прогнувшись (юноши). Вис на согнутых руках на высокой перекладине обратным хватом (девушки)	2
	43	Совершенствование упражнений на брусьях (стойки, махи, соскоки). Комплекс производственной гимнастики	2
	44	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического коня	2
	Контрольные работы		
Самостоятельная работа:		6	

		1. Составить комплекс упражнений утренней гимнастики. 2. Составить комплекс упражнений производственной гимнастики. 3. Составить комплекс упражнений релаксационной гимнастики. 4. Выполнить упражнения у гимнастической стенки. 5. Выполнить упражнения для коррекции нарушений осанки.		
Тема 3.3.1 Баскетбол		Содержание учебного материала:	18	
	1	Ловля и передачи мяча, вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Техника безопасности игры. Игра по правилам баскетбола.		
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия:	12	
	45	Совершенствование техники ловли и передач мяча. Двухсторонняя игра	2	
	46	Обучение заслонам, накрыванием, перехватам мяча. Учебная игра	2	
	47	Совершенствование перехватов, заслонов. Тактика игры в нападении. Двухсторонняя игра	2	
	48	Приёмы тактики игры в нападении и защите. Техника зонной защиты	2	
	49	Совершенствование технических и тактических приёмов ведения игры. Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов. Двухсторонняя игра	2	
	50	Совершенствование техники и тактики игры. Штрафной бросок. Зачёт.	2	
		Контрольные работы		
	Самостоятельная работа:	6		
	Подготовить комплекс специальных упражнений для занятий баскетболом. Составить комплексы упражнений для развития ловкости и координационных способностей. Учебно-тренировочная игра. <i>Подготовить доклады на темы:</i> 1. Средства и методы развития ловкости. 2. Средства и методы развития быстроты. 3. Общая характеристика координационных способностей и скоростно-силовых качеств.			
Тема 3.3.2 Волейбол		Содержание учебного материала:	18	
	1	Передачи, подачи мяча, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.		
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия:	12	
	51	Совершенствование передач, приема, подач мяча в волейболе. Нижняя передача над собой. Двухсторонняя игра.	2	

	52	Совершенствование верхней прямой подачи мяча в волейболе. Верхняя передача в парах. Двухсторонняя игра.	2	
	53	Совершенствование техники двойного блока в волейболе. Нижняя передача в парах. Двухсторонняя игра.	2	
	54	Обучение технике приёмов мяча одной рукой в падении. Учебная игра.	2	
	55	Совершенствование техники приёмов мяча одной рукой в падении. Верхняя прямая подача мяча в 6-ю зону	2	
	56	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа:		6	
		Подготовить сообщения на темы: 1. Характеристика спортивной игры «Волейбол». 2. Организация и проведение соревнований по волейболу по действующим правилам ВФВ. 3. Звёзды российского и мирового волейбол. 4. Характеристика общей и специальной подготовки волейболиста. Составить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств		
Тема 3.4 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала:		12	
	1	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и 10 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Спуски, подъёмы, торможения. Правила соревнований по лыжным гонкам.		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия:		8	
	57	Совершенствование техники одновременных ходов. Обучение торможению плугом.	2	
	58	Совершенствование техники попеременных ходов. Обучение торможению упором.	2	
	59	Подъёмы и спуски. Прохождение дистанции 2 км (девушки), 3 км. (юноши) свободным стилем.	2	
	60	Соревновательные дистанции: 3 км (девушки), 5 км. (юноши). Контрольные нормативы.	2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа:		4	
1	Подготовить рефераты на темы: 1. Характеристика и классификация лыжных ходов. 2. Игры на занятиях лыжной подготовкой. 3. Значение лыжной подготовки в физическом воспитании студентов. Составить комплекс упражнений на лыжах. Прохождение дистанции до 5 километров классическим ходом.			
Тема 3.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала:		24	
	1	Особенности организации физической подготовки девушек. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности. Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание. Ритмическая гимнастика, дыхательная		

	гимнастика, спортивная аэробика.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия:	16	
61	Развитие и совершенствование физических качеств. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы. Спортивная игра «Баскетбол».	2	
62	Общая и специальная физическая подготовка Развитие гибкости. Комбинация упражнений из спортивно- гимнастических и акробатических элементов. Тест на гибкость. (наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье).	2	
63	Развитие выносливости, силы. 12-ти минутный бег. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге). Комплекс упражнений производственной гимнастики.	2	
64	Развитие скоростно – силовых качеств. Прыжки через скакалку (за 1 минуту). Комплекс упражнений на тренажёрах. Тройной прыжок с места.	2	
65	Развитие координационных способностей. Комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки. Спортивная игра «Ручной мяч».	2	
66	Развитие и совершенствование физических качеств. Комбинация упражнений из спортивно- гимнастических и акробатических элементов. Тест - жим штанги лежа (вес штанги - 11 кг.)	2	
67	Развитие физических качеств быстрота и сила. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине - девушки, на высокой перекладине - юноши (количество раз). Комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки	2	
68	Общая и специальная физическая подготовка. Комплекс упражнений на тренажёрах. Тест для мышц живота (удержание ног под углом 30 градусов лежа на спине)	2	
69	Круговая тренировка. Зачёт	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа:	8	
1	Подготовить доклады на темы: 1. Основные понятия: работоспособность, усталость, реакция, релаксация, самочувствие. 2. Основные формы оздоровительной физической культуры. Выполнить комплекс утренней гимнастики. Составить комплекс упражнений с гантелями, гимнастическими палками. Составить комплекс производственной гимнастики. Подготовка к выполнению нормативов физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».		
Раздел 4 Учебно-практический раздел			
	Содержание учебного материала:	6	
Тема 4.1 Лёгкая атлетика	1 Бег на 60м., 100 м. с высокого старта. Бег на 500 м., 1000 м. Прыжки в длину с разбега и с места. Метание гранаты на дальность. Кроссовая подготовка.		3
	Лабораторные работы	-	

	Практические занятия:	4
70	Совершенствование техники бега на спринтерские и средние дистанции. Бег на 60 и 100 метров. Техника метания гранаты с разбега на дальность 500 гр. (девушки), 700 гр. (юноши).	2
71	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 500 метров (девушки), бег 1000 метров (юноши). Техника прыжков в длину с места и с разбега.	2
	Контрольные работы	-
	Самостоятельная работа:	2
	Кроссовая подготовка. Бег в медленном темпе до 12 – ти минут.	
	Содержание учебного материала:	6
72	Упражнений на снарядах (брусья, перекладина). Акробатика. Висы и упоры. Комплекс вводной и производственной гимнастики.	
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия:	4
73	Совершенствование упражнений на снарядах (брусья, перекладина). Элементы акробатических упражнений.	2
74	Вис согнувшись, вис прогнувшись на перекладине. Стигание и разгибание рук в висе на высокой перекладине (обратным хватом юноши). Вис на согнутых руках на высокой перекладине (обратным хватом). Комплекс вводной и производственной гимнастики.	2
	Контрольные работы	-
	Самостоятельная работа:	2
	Составить комплекс производственной гимнастики. Выполнить комплекс утренней гимнастики.	2
	Содержание учебного материала:	10
1	Технические и тактические приёмы ведения игры. Передача мяча двумя. одной рукой. Броски в кольцо после ведения, после передачи партнёра. Штрафной бросок. Игра по правилам.	
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия:	6
75	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо после ведения. после передачи партнёра. Техника и тактика ведения игры. Учебно-тренировочная игра.	2
76	Взаимодействие игроков в защите. Техника зонной и персональной защиты. Двухсторонняя игра.	2
77	Штрафной бросок. Приёмы игры в нападении и защите. Учебная игра	2
	Контрольные работы	-
	Самостоятельная работа:	4
	Подготовить сообщения на темы: 1. Особенности двигательной деятельности в спортивных играх.	

		2. Характеристика спортивной игры «Баскетбол». Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	
Тема 4.3.2 Волейбол		Содержание учебного материала:	10
	1	Техника и тактика приёмов ведения игры в «Волейбол». Поддачи, приёмы и передачи. Нападающий удар, блокирование. Игра по правилам.	
		Лабораторные работы	-
		Практические занятия:	6
	78	Совершенствование верхней прямой подачи мяча в волейболе. Верхняя передача в парах. Нижняя передача в парах. Двухсторонняя игра.	2
	79	Совершенствование техники блокирования. Совершенствование передач, приема мяча в волейболе. Нижняя передача над собой. Двухсторонняя игра.	2
	80	Совершенствование техники нападающего удара из зон 1,5 и 6. Верхняя прямая подача мяча в 6-ю зону из десяти попыток. Учебная игра.	2
		Контрольные работы	-
		Самостоятельная работа:	4
	<i>Подготовить презентации на темы:</i> 1. Правила игры в волейбол. Разметка волейбольной площадки. 2. Тактические действия игроков в защите и нападении. Комплекс специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств волейболистов.		
Тема 4.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка		Содержание учебного материала:	15
	1	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности. Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание. Ритмическая гимнастика, дыхательная гимнастика, спортивная аэробика.	
		Лабораторные работы	-
		Практические занятия:	10
	81	Развитие и совершенствование физических качеств. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Тест на гибкость. (наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье)	2
	82	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку (за 1 минуту). Комплекс упражнений на тренажёрах. Тройной прыжок с места.	2
	83	Развитие выносливости, силы. 12-ти минутный бег. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге). Комплекс упражнений производственной гимнастики.	2
	84	Общая и специальная физическая подготовка. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине - девушки, на высокой перекладине - юноши (количество раз).	2
	85	Дифференцированный зачёт.	2
		Контрольные работы	-
	Самостоятельная работа:	5	



ГБОУ СПО ЯНАО «ММК»

050144 Дошкольное образование

ОГСЭ.05 Физическая культура

	<p><i>Подготовить сообщения на темы:</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. Цель и задачи производственной физической культуры.2. Взаимосвязь физической культуры и организации труда. <p>Подготовить комплекс упражнений ритмической гимнастики. Составить комплекс физических упражнений для различных профессий. Подготовка к выполнению нормативов физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>		
	Всего:	258	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач.

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и тренажерного зала.

Оборудование спортивного зала:

- перекладина;
- брусья;
- канат;
- конь гимнастический;
- козел гимнастический;
- мостики подкидные;
- барьеры беговые;
- скамейки гимнастические;
- маты гимнастические;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи набивные;
- коврики гимнастические;
- сетка волейбольная;
- щиты баскетбольные;
- мячи футбольные;
- стойки и планка для прыжков в высоту;
- канат для перетягивания 10 м.;
- гранаты для метания;
- стол теннисный;
- ворота футбольные и сетка для мини футбола;
- скакалки;
- обручи;
- компас;

- насос для мячей;
- секундомеры;
- конусы для разметки;
- клюшки хоккейные;
- форма спортивная футбольная;
- форма спортивная баскетбольная;
- форма спортивная волейбольная.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиапроектор.

Оборудование тренажерного зала:

- тренажер-велозергометр;
- тренажер – для приседаний;
- тренажер – для жима лежа;
- тренажер – для ног Смита;
- тренажер – скамья Скотта;
- тренажер – скамья для пресса;
- штанги олимпийские 2 штуки;
- гантели;
- тренажер – вертикальная и горизонтальная тяга;
- тренажер – жим ногами.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- 1 Бишаева А.А. Учебник Физическая культура [Текст]/ А.А. Бишаева. – ОИЦ «Академия», 2012. – 205с.
- 2 Железняк Ю.Д. Учебник Физическая культура [Текст] / Портнов Ю.М., Савин В.П. – ОИЦ «Академия», 2010. – 152с.
- 3 Попов С.Н. Учебник Лечебная физическая культура [Текст] / Валеов М.Н., Гарасева Т.С. – ОИЦ «Академия», 2009. – 178с.

Дополнительные источники:

- 1 Бирюкова, А.А. Спортивный массаж [Текст]: А.А. Бирюкова. – М.: Физкультура и спорт, 2006.– 156.

2. Бояркин, А. Д., Шут А.В. Методические рекомендации по освоению и совершенствованию техники игры в баскетбол [Текст]: А. Д. Бояркин, А.В. Шут – Муравленко, 2010. – 66.
- 3 Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании [Текст]: А.А. Дмитриев. – М.: Академия, 2006. – 248.
- 4 Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе [Текст]: / Под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. – М.: ГЦОЛИФК, 2002. – 24.
- 5 Погадаев, Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время 1 – 11 классы [Текст]: Г. И. Погадаев, / Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2010.
- 6 Погадаев Г. И., Мишин Б. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе 1 – 11 классы [Текст]: Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2010.
- 7 Погадаев Г. И. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения [Текст]: И.Г. Погадаев. Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2006.
- 8 Смирнов, О.А. Методические рекомендации по освоению и совершенствованию техники игры в волейбол [Текст]: О.А. Смирнов. Муравленко, 2009. – 50с.

Интернет-ресурсы:

- 1 Здоровый образ жизни. Бег. Комплекс упражнений. Физкультура и спорт. Лечебное питание. Здоровье позвоночника всё для вас [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.fisio.ru/fisiokids.html
- 2 Классика преподавания физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: fizkulturavshkole.ru
- 3 Развитие физических качеств [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.fizkult-ura.ru
- 4 Физкультура для всех: для детей и взрослых гимнастические упражнения, оздоровительная и лечебная физкультура [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.fizkultura-vsem.ru

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Групповые контрольные забеги, оценивание внеаудиторной (факультативной) самостоятельной работы, устный опрос (фронтальный опрос), тестирование, определение уровня физического развития, наблюдение.
Знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Индивидуальные, контрольные нормативы, оценивание внеурочной самостоятельной работы, устный опрос (фронтальный опрос), тестирование зачет (в форме контрольного старта).

Изучение дисциплины позволяет формировать у студентов следующие общие компетенции (ОК):

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	– демонстрация интереса к будущей профессии	Наблюдение. Беседа Анализ качества выполнения практических заданий (различные виды аудиторной работы, внеаудиторная самостоятельная работа).
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	– обоснование выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач в области разработки технологических процессов; – демонстрация эффективности и качества выполнения профессиональных задач	Наблюдение. Беседа Анализ качества выполнения практических заданий (различные виды аудиторной работы, внеаудиторная самостоятельная работа).

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	– демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Наблюдение. Беседа Анализ качества выполнения практических заданий (различные виды аудиторной работы, внеаудиторная самостоятельная работа).
ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач	– нахождение и использование информации для эффективного выполнения профессиональных задач	Наблюдение. Беседа Анализ качества выполнения практических заданий (различные виды аудиторной работы, внеаудиторная самостоятельная работа).
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности	– демонстрация навыков использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности	Наблюдение. Беседа Анализ качества выполнения практических заданий (различные виды аудиторной работы, внеаудиторная самостоятельная работа).
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами	– взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения	Наблюдение. Беседа Анализ качества выполнения практических заданий (различные виды аудиторной работы, внеаудиторная самостоятельная работа).
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.	– проявление ответственности за работу подчиненных, результат выполнения заданий	Наблюдение. Беседа Анализ качества выполнения практических заданий (различные виды аудиторной работы, внеаудиторная самостоятельная работа).
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	– планирование обучающимся повышения личностного и квалификационного уровня	Наблюдение. Беседа Анализ качества выполнения практических заданий (различные виды аудиторной работы, внеаудиторная самостоятельная работа).
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	– проявление интереса к инновациям в области профессиональной деятельности	Наблюдение. Беседа Анализ качества выполнения практических заданий (различные виды аудиторной работы, внеаудиторная самостоятельная работа).
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья де-	– демонстрация эффективности и качества выполнения профессиональных задач	Наблюдение. Беседа Анализ качества выполнения практических заданий (раз-

тей.		личные виды аудиторной работы, внеаудиторная самостоятельная работа).
ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.	– проявление интереса к инновациям в области профессиональной деятельности	Наблюдение. Беседа Анализ качества выполнения практических заданий (различные виды аудиторной работы, внеаудиторная самостоятельная работа).
ОК12. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	– демонстрация готовности к исполнению воинской обязанности	Наблюдение. Беседа Анализ качества выполнения практических заданий (различные виды аудиторной работы, внеаудиторная самостоятельная работа).

Обязательные контрольные нормативы для определения и оценки уровня физической подготовленности студентов

№ п/п	Физические спо- собности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Скоростные	Бег 30 м, (сек.)	16	4.4 и выше	5.1–4.8	5.2 и ниже	4.8 и выше	5.9–5.3	6.1 и ниже
			17	4.3	5.0–4.7	5.2	4.8	5.9–5.3	6.1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, (сек.)	16	7.3 и выше	8.0–7.7	8.2 и ниже	8.4 и выше	9.3–8.7	9.7 и ниже
			17	7.2	7.9–7.5	8.1	8.4	9.3–8.7	9.6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с ме- ста, (см.)	16	230 и вы- ше	195–210	180 и ни- же	210 и выше	170–190	160 и ни- же
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, (м.)	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и вы- ше	1050–1200	900 и ни- же
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из поло- жения стоя, (см.)	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высо- кой перекладине из ви- са, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лёжа, кол-во раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы

№ п/п	Тесты	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 3000 м (мин., сек.)	12.30	14.00	без учёта времени
2	Бег на лыжах 5 км (мин., сек.)	25.50	27.20	без учёта времени
3	Плавание 50 м (мин., сек.)	45.00	52.00	без учёта времени
4	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5	Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
6	Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м.)	9.5	7.5	6.5
7	Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9	Координационный тест – челночный бег 3×10 м (сек.)	7.3	8.0	8.3
10	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7.5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы

№ п/п	Тесты	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 2000 м (мин., сек.)	11.00	13.00	без учёта времени
2	Бег на лыжах 3км (мин., сек.)	19.00	21.00	без учёта времени
3	Плавание 50 м (мин., сек.)	1.00	1.20	без учёта времени
4	Прыжки в длину с места (см.)	190	175	160
5	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6	Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7	Координационный тест – челночный бег 3×10 м (сек.)	8.4	9.3	9.7
8	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м.)	10.5	6.5	5.0
9	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7.5

