

	Департамент образования Ямало-Ненецкого автономного округа
	ГБПОУ ЯНАО «Муравленковский многопрофильный колледж»
	Рабочая программа учебной дисциплины
	44.02.01 Дошкольное образование
	<i>О.00 Общеобразовательный учебный цикл</i>
	<i>ОДБ.03 Физическая культура</i>

УТВЕРЖДАЮ:

Зам директора по УМР

_____ Е.Ю. Захарова

«__» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Версия 1.0

Дата введения: 01.09.2015 г.

СОГЛАСОВАНО:

Председатель П(Ц)К

_____ Е.С. Рожина

«__» _____ 20__ г.

Муравленко, 2015

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия / Подпись</i>	<i>Дата</i>
Разработал	<i>преподаватель</i>	<i>Рожина Е.С.</i>	
Провел экспертизу	<i>преподаватель</i>	<i>Бояркин А.Д.</i>	
	<i>учитель высшей квалификационной категории МБОУ «Школа №5»</i>	<i>Смирнов О.А.</i>	
Версия: 1.0	<i>Без подписи документ действителен 8 часов после распечатки. Дата и время распечатки: 31.08.2015, 18:34 a2/p2</i>		КЭ: _____ Стр. 1 из 29

	ГБПОУ ЯНАО «Муравленковский многопрофильный колледж»
	44.02.01 Дошкольное образование
	<i>ОДБ.03 Физическая культура</i>

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3 МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ	5
4 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
5 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
6 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	11
7 ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ	19
8 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
9 СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	23
10 ПРИЛОЖЕНИЯ	26
11 ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	29

	ГБПОУ ЯНАО «Муравленковский многопрофильный колледж»
	44.02.01 Дошкольное образование
	<i>ОДБ.03 Физическая культура</i>

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования. Программа разработана для студентов специальности **44.02.01 Дошкольное образование**, укрупнённой группы 44.00.00 Образование и педагогические науки на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины Физическая культура, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание программы Физическая культура направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

	ГБПОУ ЯНАО «Муравленковский многопрофильный колледж»
	44.02.01 Дошкольное образование
	<i>ОДБ.03 Физическая культура</i>

2 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Содержание учебной дисциплины Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности студентов, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины Физическая культура в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации студентов посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья студентов.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины Физическая культура представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда. Основное содержание учебной дисциплины Физическая культура реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

	ГБПОУ ЯНАО «Муравленковский многопрофильный колледж»
	44.02.01 Дошкольное образование
	<i>ОДБ.03 Физическая культура</i>

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, коньков, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения программы с получением среднего общего образования.

3 МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности ФГОС среднего общего образования. В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования, учебная дисциплина Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

В учебных планах место учебной дисциплины Физическая культура - в составе общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей соответствующего профиля профессионального образования.

	ГБПОУ ЯНАО «Муравленковский многопрофильный колледж»
	44.02.01 Дошкольное образование
	<i>ОДБ.03 Физическая культура</i>

4 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как – составляющей доминанты здоровья; приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

	ГБПОУ ЯНАО «Муравленковский многопрофильный колледж»
	44.02.01 Дошкольное образование
	<i>ОДБ.03 Физическая культура</i>

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, — поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

5 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретическая часть

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания

	ГБПОУ ЯНАО «Муравленковский многопрофильный колледж»
	44.02.01 Дошкольное образование
	<i>ОДБ.03 Физическая культура</i>

учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии

	ГБПОУ ЯНАО «Муравленковский многопрофильный колледж»
	44.02.01 Дошкольное образование
	<i>ОДБ.03 Физическая культура</i>

нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Практическая часть Учебно-методические занятия

1. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
2. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
3. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.
4. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30 и 100 м, челночный бег, эстафетный бег 4 x 100 м, 4 x 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

2 Гимнастика

	ГБПОУ ЯНАО «Муравленковский многопрофильный колледж»
	44.02.01 Дошкольное образование
	<i>ОДБ.03 Физическая культура</i>

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие и строевые упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на брусьях, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

3 Лыжная подготовка

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. 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 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

4 Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди - животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

5 Конькобежная подготовка

Освоение и совершенствование техники поддержания равномерной скорости на дистанции

	ГБПОУ ЯНАО «Муравленковский многопрофильный колледж»
	44.02.01 Дошкольное образование
	<i>ОДБ.03 Физическая культура</i>

6 Виды спорта по выбору

Ритмическая гимнастика

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26 - 30 движений.

6 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура на базе основного общего образования с получением среднего общего образования ППСЗ максимальная учебная нагрузка студентов составляет:

177 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка студентов, включая практические занятия, - 118 часов; внеаудиторная самостоятельная работа студентов - 59 часов.

6.1 Распределение разделов по часам

Аудиторные занятия. Содержание обучения	Количество часов
Теоретическая часть	12
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	4
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2
Практическая часть	106
Учебно-методические занятия	8
Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению	2

	ГБПОУ ЯНАО «Муравленковский многопрофильный колледж»
	44.02.01 Дошкольное образование
	<i>ОДБ.03 Физическая культура</i>

Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении	2
Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов	2
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2
Учебно-тренировочные занятия	98
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	10
Гимнастика	12
Баскетбол	16
Волейбол	16
Конькобежная подготовка	10
Лыжная подготовка	14
Легкая атлетика	10
Виды спорта по выбору	10
<i>Ритмическая гимнастика</i>	10
Итого:	118
Внеаудиторная самостоятельная работа	
Подготовка рефератов, докладов индивидуального проекта с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	59
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	
Всего:	177

6.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов
1	2	3
Раздел 1 Теоретический		12

	ГБПОУ ЯНАО «Муравленковский многопрофильный колледж»
	44.02.01 Дошкольное образование
	<i>ОДБ.03 Физическая культура</i>

Тема 1.1 Оздоровительные системы физического воспитания	Содержание учебного материала:		8
	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями	2
	2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2
	3	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2
	4	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		-
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа:		4
	Подготовить сообщения на темы: 1. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». 2. Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.		
Раздел 2 Практический			
Тема 2.1 Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала:		12
	1	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Массаж и самомассаж. Комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия:		8
	5	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению	2
	6	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении	2
	7	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики	2
	8	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа:		4
	1. Составить комплекс утренней гимнастики. 2. Составить комплекс производственной гимнастики. 3. Составить комплекс вводной гимнастики.		
Тема 2.2 Учебно-трениро-			15

вочные занятия Тема 2.2.1 Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	1	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30 и 100 м, эстафетный бег 4 x 100 м, 4x400 м; челночный бег; прыжки в длину с разбега, с места способом «согнув ноги»; метание учебной гранаты вес: 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия:		10
	9	Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта. Финиширование в беге на различные дистанции. Бег 30 и 100 метров	2
	10	Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега. Определение уровня физической подготовленности студентов: челночный бег 3 x 10 метров	2
	11	Бег средней и высокой интенсивности на 300—400 м (девушки) и 400—500 м (юноши). Шестиминутный бег	2
	12	Техника эстафетного бега. Эстафеты с этапами 4x100 метров и 4x400 метров	2
	13	Совершенствование техники метания гранаты на дальность весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа:		5
Тема 2.2.2 Гимнастика	Подготовка к выполнению нормативов физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». 1. Составить комплекс упражнений для развития быстроты. 2. Составить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. 3. Составить комплекс упражнений для развития выносливости. 4. Выполнить бег в медленном темпе до 12-ти минут.		
	Содержание учебного материала:		15
	1	Строевые и общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на брусьях, акробатические упражнения, висы и упоры, опорный прыжок. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия:		10
	14	Строевые и общеразвивающие упражнения. Лазанье по канату с помощью и без помощи ног	2
	15	Совершенствование акробатических упражнений. Упражнения для коррекции нарушений осанки	4
	16	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Упражнения с гантелями, набивными мячами	2
	17	Упражнения на брусьях в равновесии. Упражнения для коррекции зрения	2
	18	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического коня	2

	ГБПОУ ЯНАО «Муравленковский многопрофильный колледж»
	44.02.01 Дошкольное образование
	<i>ОДБ.03 Физическая культура</i>

Тема 2.2.3 Баскетбол	Контрольные работы	-
	Самостоятельная работа	5
	Подготовка к выполнению нормативов физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	
	1. Составить комплекс утренней гимнастики.	
	2. Составить комплекс производственной гимнастики.	
	3. Составить комплекс вводной гимнастики.	
	4. Выполнить упражнения для коррекции зрения.	
	Содержание учебного материала:	24
	1 1 Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.	
	Лабораторные работы	
	Практические занятия:	16
	19 1 Техника безопасности и правила поведения на занятиях спортивными играми. Правила игры в стритбол и баскетбол, судейство	2
	20 3 Введение, броски, передачи мяча одной и двумя руками. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2
	21 3 Ловля двумя руками в прыжке высоко летящего мяча и после отскока от щита. Добивание мяча в кольцо. Выбивание и вырывание мяча. Двухсторонняя игра	2
	22 Индивидуальные, групповые и командные действия игроков в защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2
	23 5 Индивидуальные, групповые и командные действия игроков в нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2
	24 6 Зонная и смешанная защита игроков. Тактика защиты, тактика нападения. Учебно-тренировочная игра	2
	25 7 Совершенствование техники штрафных бросков. Тактические действия игроков в защите. Двухсторонняя игра	2
	26 8 Совершенствование технических и тактических приёмов ведения игры. Двухсторонняя игра по правилам.	2
	Контрольные работы	
	Самостоятельная работа	8
	1. Выполнить бег с ускорением.	

	ГБПОУ ЯНАО «Муравленковский многопрофильный колледж»
	44.02.01 Дошкольное образование
	<i>ОДБ.03 Физическая культура</i>

Тема 2.2.4 Волейбол	2. Использовать разученные игровые приёмы в соревновательной обстановке. <i>Подготовить доклады на темы:</i> 1. История развития баскетбола. 2. Возникновение баскетбола в России.		
	Содержание учебного материала:		24
	1	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди - животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия:		16
	27	Техника безопасности игры. Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками снизу и сверху.	2
	28	Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Прием мяча одной рукой с последующим нападением. Правила игры. Двухсторонняя игра	2
	29	Приём мяча снизу после подачи. Обучение приёмам мяча одной рукой с перекатом в сторону, на бедро и спину. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2
	30	Обучение приёмам мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди - животе. Первая передача к сетке в зоны 3 и 2.	2
	31	Вторая передача в зоны 4 и 2. Тактические действия игроков в защите. Учебная игра	2
	32	Обучение технике нападающего удара. Нападающий удар из зон 4, 2 и 3. Тактические действия игроков в нападении. Двухсторонняя игра	2
	33	Обучение блокированию нападающего удара — одиночному и групповому. Страховка. Игра по упрощенным правилам волейбола	2
	34	Тактические действия игроков в нападении и защите. Игра по правилам.	2
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа:		8
	1. Составить комплекс упражнений для развития ловкости. 2. Составить комплекс упражнений для развития координации. <i>Подготовить доклады на темы:</i> 1. История развития волейбола. 2. Возникновение волейбола в России.		
Тема 2.2.5 Конькобежная подготовка		Содержание учебного материала:	15
	1	Освоение и совершенствование техники поддержания равномерной скорости на дистанции.	

	ГБПОУ ЯНАО «Муравленковский многопрофильный колледж»
	44.02.01 Дошкольное образование
	<i>ОДБ.03 Физическая культура</i>

	Лабораторные работы		
	Практические занятия:		10
	35	Обучение технике бега на средние дистанции.	2
	36	Обучение технике бега на длинные дистанции.	2
	37	Обучение технике перехода с одной дорожки на другую при беге на средние и длинные дистанции.	2
	38	Бег со средней скоростью на дистанции: до 1500 м (девушки) и до 2500 м (юноши).	2
	39	Бег со средней скоростью (на дистанции): до 2000 м (девушки) и до 3000 м (юноши).	2
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа		5
	Бег по дорожке со средней скоростью на дистанции до 2000 метров. <i>Подготовить доклады на темы:</i> 1. История возникновения конькобежного спорта. 2. Звёзды мирового конькобежного спорта. 3. История развития конькобежного спорта в России.		
Тема 2.2.6 Теоретические основы физического воспитания	Содержание учебного материала:		
	1	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	4
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		-
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа		-
	Содержание учебного материала:		20
	1	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. 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 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия:		14
Тема 2.2.7 Лыжная подготовка	40	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Совершенствование техники одновременных и попеременных ходов	2
	41	Совершенствование техники переходов с хода на ход в свободном и классическом стиле. Переход с классических ходов на коньковый ход. Техника преодоления препятствий	2
	42	Техника спусков и подъёмов по склону. Правила соревнований. Прохождение дистанции 3 километ-	2

	ГБПОУ ЯНАО «Муравленковский многопрофильный колледж»
	44.02.01 Дошкольное образование
	<i>ОДБ.03 Физическая культура</i>

		ра свободным стилем.	
	43	Обучение технике торможения плугом, упором. Тактика лыжных гонок. Прохождение дистанции 3 километра свободным стилем	2
	44	Совершенствование техники торможения плугом, упором. Эстафеты 4x1000 метров	2
	45	Передвижение классическим и свободным стилем до 5 км (девушки) и до 10 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках (обгон, финиширование)	2
	46	Прохождение дистанции свободным стилем на результат: 3 км (девушки) и 5 км (юноши)	2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа		6
	1. Подготовка к выполнению нормативов физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». 2. Прохождение дистанции до трёх километров классическим ходом. <i>Подготовить сообщения на темы:</i> 1. Звёзды советского и российского лыжного спорта. 2. Первая помощь при травмах и обморожениях. 3. Выбор спортивного снаряжения для занятий лыжной подготовкой.		
Тема 2.2.8 Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала:		15
	1	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26 - 30 движений. Техника безопасности при занятиях ритмической гимнастикой.	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия:		10
	47	Техника безопасности при занятиях ритмической гимнастикой. Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса	2
	48	Комплекс упражнений для развития гибкости	2
	49	Комплекс упражнений для развития силы основных мышечных групп	2
	50	Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26- 30 движений	4
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа:		5
	1. Составить комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. 2. Составить комплекс упражнений для мышц живота. <i>Подготовить доклады на темы:</i> 1. Цель и задачи ритмической гимнастики.		

	ГБПОУ ЯНАО «Муравленковский многопрофильный колледж»
	44.02.01 Дошкольное образование
	<i>ОДБ.03 Физическая культура</i>

		2. Взаимосвязь физической культуры и организации труда.		
Тема 2.2.9 Лёгкая атлетика.		Содержание учебного материала:	15	
		1	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанции: 2 000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; толкание ядра.	
		Лабораторные работы		-
		Практические занятия:		10
		51	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 100 метров с низкого старта	2
		52	Развитие выносливости. Совершенствование техники бега по прямой с переменной скоростью. Обучение технике толкания ядра.	2
		53	Совершенствование техники толкания ядра. Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту способами: «перешагивания», «ножницы»	2
		54	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега способами: «согнув ноги», «прогнувшись».	2
		55	Бег на дистанции: 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат. Дифференцированный зачёт.	2
		Контрольные работы		-
		Самостоятельная работа:		5
		Оздоровительная ходьба и бег. Кроссовая подготовка. Подготовка к выполнению нормативов физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».		
		Всего:		177

7 ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

	ГБПОУ ЯНАО «Муравленковский многопрофильный колледж»
	44.02.01 Дошкольное образование
	<i>ОДБ.03 Физическая культура</i>

1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.
2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
Учебно-тренировочные занятия	
1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег 30 и 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4 х400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с

	ГБПОУ ЯНАО «Муравленковский многопрофильный колледж»
	44.02.01 Дошкольное образование
	<i>ОДБ.03 Физическая культура</i>

	разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы». Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов
2 Гимнастика	Освоение техники строевых и общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
3 Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, волевого усилия, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
4 Конькобежная подготовка	Освоение и совершенствование техники поддержания равномерной скорости на дистанции
5 Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений
Ритмическая гимнастика	Овладение техникой координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26 - 30 движений.
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности

Программа учебной дисциплины Физическая культура реализуется в профессиональной образовательной организации, реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП на базе основного общего образования. Помещение спортивного зала удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено

Версия: 1.0	Без подписи документ действителен 8 часов после распечатки. Дата и время распечатки: 31.08.2015, 18:34	Стр. 21 из 29
--------------------	--	----------------------

	ГБПОУ ЯНАО «Муравленковский многопрофильный колледж»
	44.02.01 Дошкольное образование
	<i>ОДБ.03 Физическая культура</i>

типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированным спортивным инвентарём для выполнения требований к уровню подготовки студентов.

В спортивном зале находится мультимедийное оборудование, посредством которого студенты могут просматривать визуальную информацию по физической культуре, создавать презентации, видеоматериалы, иные документы.

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины Физическая культура входят:

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;

	ГБПОУ ЯНАО «Муравленковский многопрофильный колледж»
	44.02.01 Дошкольное образование
	<i>ОДБ.03 Физическая культура</i>

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

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.

комплект технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности;

библиотечный фонд.

В библиотечный фонд входят учебники, учебно-методические комплекты (УМК), обеспечивающие освоение учебной дисциплины Физическая культура, рекомендованные или допущенные для использования в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП на базе основного общего образования.

	ГБПОУ ЯНАО «Муравленковский многопрофильный колледж»
	44.02.01 Дошкольное образование
	<i>ОДБ.03 Физическая культура</i>

9 СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Для студентов

- 1 Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
- 2 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
- 3 Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
- 4 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
- 5 Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

- 1 Бишаева А.А. Учебник Физическая культура [Текст]/ А.А. Бишаева. – ОИЦ «Академия», 2012. – 304с.
- 2 Железняк Ю.Д. Учебник для вузов Спортивные игры [Текст]/ Ю.Д. Железняк – М.: «Академия», 2010. – 400с.
- 3 Заваров А. Футбол для начинающих [Текст]/ А.Заваров – Санкт-Петербург: Изд-во «Питер», 2013. – 192с.
- 4 Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
- 5 Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
- 6 Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
- 7 Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
- 8 Бояркин, А. Д. Методические рекомендации по освоению и совершенствованию техники игры в баскетбол [Текст] / А.В. Шут -Муравленко, 2010.- 66с.

	ГБПОУ ЯНАО «Муравленковский многопрофильный колледж»
	44.02.01 Дошкольное образование
	<i>ОДБ.03 Физическая культура</i>

9 Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студентов высших учебных заведений [Текст] / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.

10 Лях, В.И. Физическая культура 10—11 классы [Текст] / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010. – 237с.

11 Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010. – 156 с.

12 Погадаев Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1—11 классы: [Текст] / Методическое пособие. — М.: Дрофа, 2010. - с.

13 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. – 230с.

11 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

	ГБПОУ ЯНАО «Муравленковский многопрофильный колледж»
	44.02.01 Дошкольное образование
	<i>ОДБ.03 Физическая культура</i>

10 ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Скоростные	Бег 30 м, (сек.)	16 17	4.4 и выше 4.3	5.1–4.8 5.0–4.7	5.2 и ниже 5.2	4.8 и выше 4.8	5.9–5.3 5.9–5.3	6.1 и ниже 6.1
2	Координацион- ные	Челночный бег 3×10 м, (сек.)	16 17	7.3 и выше 7.2	8.0–7.7 7.9–7.5	8.2 и ниже 8.1	8.4 и выше 8.4	9.3–8.7 9.3–8.7	9.7 и ниже 9.6
3	Скоростно-сило- вые	Прыжки в длину с места, (см.)	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, (м.)	16 17	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, (см.)	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой пе- рекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекла- дине из виса лёжа, кол-во раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

	ГБПОУ ЯНАО «Муравленковский многопрофильный колледж»
	44.02.01 Дошкольное образование
	<i>ОДБ.03 Физическая культура</i>

Приложение 2

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

№ 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

	ГБПОУ ЯНАО «Муравленковский многопрофильный колледж»
	44.02.01 Дошкольное образование
	<i>ОДБ.03 Физическая культура</i>

Приложение 3

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

№ 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

	ГБПОУ ЯНАО «Муравленковский многопрофильный колледж»
	44.02.01 Дошкольное образование
	<i>ОДБ.03 Физическая культура</i>

11 ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер измене- ния	Номера листов			Основание для внесения изменений	Подпись	Расшифров- ка подписи	Дата	Дата введения измене- ния
	заменен- ных	новых	аннулиро- ванных					