

БПОУ ВО «ВОЛОГОДСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основная профессиональная образовательная программа
специальности СПО 44.02.01 Дошкольное образование
(программа углублённой подготовки)

ВОЛОГДА
2015

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

Организация – разработчик: БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

Разработчик: Москвин Н.П., Заслуженный работник физической культуры РФ, руководитель физического воспитания.

Эксперт: Подаровская Л.В., преподаватель

Рекомендована научно-методическим советом БОУ СПО ВО «Вологодский педагогический колледж» протокол № 6 от «11» марта 2015г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины (далее – программа) является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 44.02.01. Дошкольное образование

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура принадлежит к дисциплинам общего гуманитарного и социально–экономического цикла.

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

Целью учебной дисциплины является формирование физической культуры обучающегося и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять комплексы общефизических развивающих упражнений;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и в повседневной жизни.

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы контроля и оценки физического развития и физической

подготовленности;

- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- технику безопасности на занятиях во всех разделах учебной программы.

Программа предполагает освоение следующих **общих компетенций**:

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

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

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

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

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

профессиональных компетенций:

ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.

ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка 368 часа, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 184 часа,
самостоятельная работа - 184 часа.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	368
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	184
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия, в том числе промежуточная аттестация в форме зачета (по итогам семестра)	176
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	184
Промежуточная аттестация в форме зачета по завершению каждого семестра изучения дисциплины, дифференцированного зачета по завершению изучения дисциплины	12

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем.	Содержание учебного материала	Объем часов
1	2	3
Раздел I.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	
	Содержание учебного материала	68
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Роль физической культуры для развития детей дошкольного возраста. Основы здорового образа жизни Техника безопасности на уроках физической культуры. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях различными видами легкой атлетикой. Классификация видов легкой атлетики. Правила соревнований по легкой атлетике.	4
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции.	Бег на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег с ускорением, с хода, с высокого и низкого стартов. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м.	8
Тема 1.3. Кроссовая подготовка.	Теоретические основы кроссовой подготовки. Особенности бега по твердому и мягкому грунту, бега под уклон, бега в гору небольшой крутизны. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	6
Тема 1.4. Техника прыжка в высоту.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Сочетание всех фаз прыжка, индивидуальный подбор разбега. Совершенствование техники прыжка способом «перешагивание». Приемы страховки и само страховки при выполнении прыжков.	2
Тема 1.5. Техника прыжка в длину.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные упражнения: прыжок в шаге, через шаг, многоскоки, прыжок в длину с места. Имитация постановки ноги при отталкивании в сочетании с работой рук. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Изучение прыжка способом «ножницы». Приемы страховки и само страховки при выполнении прыжков.	2
Тема 1.6. Техника эстафетного бега.	Эстафетный бег, Способы передачи эстафетной палочки. Организация эстафет в дошкольной образовательной организации.	6

Тема 1.7. Подвижные игры и эстафеты, способствующие совершенствованию техники легкоатлетических упражнений	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ориентации в пространстве: «Два мороза», «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты: «Смена сторон», «Вызов номеров», круговая эстафета, «Встречные старты». Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, скоростно-силовых способностей: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», прыжки по полоскам. Приемы страховки и само страховки при играх и эстафетах. Особенности проведения игр и эстафет с детьми дошкольного возраста.	8
Текущий контроль	Определение уровня физической подготовленности	8
Резервные часы на отработку навыков		12
Самостоятельная работа по разделу Легкая атлетика		68
Участие обучающихся в соревнованиях по легкой атлетике «Шведские эстафеты».		6
Занятия оздоровительным бегом		18
Участие обучающихся в спортивном празднике «День прыгуна».		6
Участие обучающихся в организации и проведении соревнований внутри колледжа.		6
Отработка навыков бега на короткие и средние дистанции		10
Отработка навыков прыжков		4
Подбор подвижных игр и эстафет для детей дошкольного возраста и проведение их на группе		6
Подготовка сообщения по правилам проведения соревнований в бегу на короткие дистанции (100м., 200м.), в беге на средние дистанции (400,800,1000 м.), в прыжках в длину и высоту, в метаниях.		4
Подготовка сообщения о знаменитых легкоатлетах Вологодской области, участников чемпионатов Европы, Мира и Олимпийских игр.		4

	<p>Подготовка сообщения по темам (на выбор):</p> <ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и сознательном развитии человека; – ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту; – самостоятельная работа по физической культуре как элемент профессионального саморазвития студентов; – физические упражнения как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности; – взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни; – диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. 	4
Раздел II. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		
	Содержание учебного материала	80
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми	Техника безопасности на занятиях волейболом, баскетболом. Профилактика травматизма при игре с мячом с детьми дошкольного возраста. Правила соревнований по волейболу, баскетболу. Отработка навыков безопасной игры. Приемы страховки и само страховки в спортивных играх.	12
Тема 2.2. Развитие физических качеств и навыков через специальные и подготовительные упражнения.	<p>Специальные и подготовительные упражнения для развития физических качеств и технических навыков в спортивных играх (баскетбол, волейбол).</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса.</p> <p>Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития координации движений. Упражнения аэробики. Упражнения силовой гимнастики. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения из стрейчинга. Упражнения степ-аэробики. Упражнения силовой и функциональной круговой тренировки. Приемы страховки и само страховки при выполнении упражнений.</p>	34
Тема 2.3. Технические приемы игры в волейбол.	Волейбол. Передвижения: влево, вправо, вперед и назад приставными шагами, с остановкой прыжком (влево, вправо, вперед), по звуковым, зрительным сигналам. Техника владения мячом: прием и передача сверху в движении (влево, вправо, назад). Подачи мяча через сетку: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Нападающий удар и блокировка. Совершенствование пройденного материал. Учебная игра.	14

Тема 2.4. Технические приемы игры в баскетбол	Баскетбол. Бег с изменением скорости и направления движения. Остановки, повороты по звуковым и зрительным сигналам. Техника владения мячом: ловля и передачи мяча после остановки, в движении, со сменой мест. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком. Ведение мяча в высокой и средней стойках, с изменением направления движения, сменой руки. Сочетание приемов: ловля мяча, ведение мяча с изменением направления, передача. Двухшажная техника после ведения с передачей мяча. Броски мяча одной рукой от плеча. Персональный бросок. Совершенствование пройденного материала. Учебная игра.	18
Тема 2.5. Подвижные игры и эстафеты на закрепление технических приемов в спортивных играх (волейбол и баскетбол).	Подвижные игры и эстафеты, способствующие овладению техническими приемами волейбола, баскетбола. Подвижные игры и эстафеты с мячом в детском саду.	2
	Самостоятельная работа	80
	1. Участие в соревнованиях по волейболу на первенство колледжа в зачет годовой спартакиады.	12
	2. Участие в соревнованиях по баскетболу на первенство колледжа в зачет годовой спартакиады.	6
	3. Участие в соревнованиях по волейболу среди профессиональных образовательных организаций Вологодской области.	6
	4. Подбор подвижных игр и эстафет с мячом для детей дошкольного возраста и проведение их на группе	10
	5. Подготовка для выполнения контрольных нормативов	4
	6. Тренировка в выполнении самостоятельной разминки без мяча и с мячом перед игрой.	10
	7. Игра в волейбол	16
	8. Игра в баскетбол	16

Раздел III.		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		
	Содержание учебного материала			36
Тема 3.1. Техника безопасности.		Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Правила соревнований по лыжным гонкам. Особенности лыжной подготовки детей дошкольного возраста. Приемы страховки и само страховки в процессе лыжной подготовки.		4
Тема 3.2. Техника перехода с одного лыжного хода на другой		Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный безшажный и одношажный хода. Техника одновременного двухшажного хода.		22
		Техника перехода с одного лыжного хода на другой: с попеременного двухшажного хода на одновременные хода, с одновременных на попеременный двухшажный ход		2
Тема 3.3. Совершенствование техники изученных способов передвижения на лыжах через игры и эстафеты.		Игры и эстафеты: - способствующие овладению техникой попеременного двухшажного хода: «Слушай сигнал», «Сороконожка», «Технический лыжник»; - способствующие овладению техникой одновременных ходов: «Встречная эстафета», «Кто самый быстрый»; - способствующие овладению техникой спусков и подъемов: «Штурм высоты». «Спуск в ворота», « Не задень» (подготовить сообщение); - способствующие развитию физических качеств: «Борьба за флажок», «День и ночь», «Гонки с гандикапом».		4
Резервные часы на отработку навыков				4
	Самостоятельная работа			36
	1.	Совершенствование техники одновременного безшажного и одношажного хода, попеременного двухшажного и одновременного двухшажного хода.		10
	2.	Передвижения на лыжах		10
	3.	Подбор подвижных игр, способствующих овладению техникой передвижения на лыжах и проведение их на группе.		8

	4.	Участие в лыжных гонках, днях здоровья, спортивных соревнованиях	6
	5.	Исторический обзор развития лыжного спорта в нашей стране и за рубежом	2
Промежуточная аттестация			12
		Зачет в 3 семестре	2
		Зачет в 4 семестре	2
		Зачет в 5 семестре	2
		Зачет в 6 семестре	2
		Зачет в 7 семестре	2
		Дифференцированный зачет в 8 семестре	2
	Самостоятельная работа		12
		Подготовка к промежуточной аттестации (выполнению контрольных нормативов)	12
		Всего	184 аудит. +184 сам. работы

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(при заочной форме обучения)**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов при заочной форме обучения
1	2	3
Введение	Содержание учебного материала	
	Основы системы физического воспитания детей дошкольного возраста	2
Раздел I.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	
	Самостоятельная работа обучающихся	154
Тема 1.1. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях легкой атлетикой (в условиях спортивного зала и спортивных площадок)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Роль физической культуры для развития детей дошкольного возраста. Основы здорового образа жизни Техника безопасности на уроках физической культуры. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях различными видами легкой атлетикой	5
Тема 1.2. Классификация видов легкой атлетики. Правила соревнований по легкой атлетике.	Классификация видов легкой атлетики. Правила соревнований по легкой атлетике.	23
Тема 1.3. Техника бега на короткие дистанции.	Бег на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег с ускорением, с хода, с высокого и низкого стартов. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м.	14
Тема 1.4. Кроссовая подготовка.	Теоретические основы кроссовой подготовки. Особенности бега по твердому и мягкому грунту, бега под уклон, бега в гору небольшой крутизны. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	14
Тема 1.5. Техника прыжка в высоту способом перешагивание». Индивидуальный подбор разбега.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Сочетание всех фаз прыжка, индивидуальный подбор разбега. Совершенствование техники прыжка способом «перешагивание». Приемы страховки и само страховки при выполнении прыжков.	14

Тема 1.6. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» .Совершенствование техники прыжка.		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные упражнения: прыжок в шаге, через шаг, многоскоки, прыжок в длину с места. Имитация постановки ноги при отталкивании в сочетании с работой рук. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Изучение прыжка способом «ножницы». Приемы страховки и само страховки при выполнении прыжков.	14
1.7. Метание мяча в цель, на дальность		Метание мяча. Способы метания на дальность и в цель. Метание с места.. Способ метания «из-за спины через плечо». Способ метания «прямой рукой снизу». Способ метания «прямой рукой сверху». Способ метания «прямой рукой сбоку». Приемы страховки и само страховки при метании мяча на дальность.	14
Тема 1.8. Техника эстафетного бега. Способы передачи эстафетной палочки.		Эстафетный бег, Способы передачи эстафетной палочки. Организация эстафет в дошкольной образовательной организации.	14
Тема 1.9. Подвижные игры и эстафеты, способствующие совершенствованию техники легкоатлетических упражнений		Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ориентации в пространстве: «Два мороза», «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты: «Смена сторон», «Вызов номеров», круговая эстафета, «Встречные старты».	14
		Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, скоростно-силовых способностей: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», прыжки по полоскам. Приемы страховки и само страховки при играх и эстафетах. Особенности проведения игр и эстафет с детьми дошкольного возраста.	14
			14
Раздел II. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			
	Самостоятельная работа обучающихся		84
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми		Техника безопасности на занятиях волейболом, баскетболом. Профилактика травматизма при игре с мячом с детьми дошкольного возраста. Правила соревнований по волейболу, баскетболу. Отработка навыков безопасной игры. Приемы страховки и само страховки в спортивных играх.	5

Тема 2.2. Специальные и подготовительные упражнения для развития физических качеств.		Специальные и подготовительные упражнения для развития физических качеств и технических навыков в спортивных играх (баскетбол, волейбол). Упражнения для развития быстроты движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития координации движений. Упражнения аэробики. Упражнения силовой гимнастики. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения из стрейчинга. Упражнения степ-аэробики. Упражнения силовой и функциональной круговой тренировки. Приемы страховки и само страховки при выполнении упражнений.	23
Тема 2.3. Технические приемы игры в волейбол.		Волейбол. Передвижения: влево, вправо, вперед и назад приставными шагами, с остановкой прыжком (влево, вправо, вперед), по звуковым, зрительным сигналам. Техника владения мячом: прием и передача сверху в движении (влево, вправо, назад). Поддачи мяча через сетку: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Нападающий удар и блокировка. Совершенствование пройденного материал. Учебная игра. Правила проведения соревнований по волейболу	14 14
Тема 2.4. Технические приемы игры в баскетбол		Баскетбол. Бег с изменением скорости и направления движения. Остановки, повороты по звуковым и зрительным сигналам. Техника владения мячом: ловля и передачи мяча после остановки, в движении, со сменой мест. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком. Ведение мяча в высокой и средней стойках, с изменением направления движения, сменой руки. Сочетание приемов: ловля мяча, ведение мяча с изменением направления, передача. Двухшажная техника после ведения с передачей мяча. Броски мяча одной рукой от плеча. Персональный бросок. Совершенствование пройденного материала. Учебная игра. Правила проведения соревнований по баскетболу.	14 14
Раздел III. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			
Тема 3.1. Техника безопасности. И предупреждение травматизма на занятиях лыжным спортом	Самостоятельная работа обучающихся		128
		Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	5
		Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Правила соревнований по лыжным гонкам. Особенности лыжной подготовки детей дошкольного возраста. Приемы страховки и само страховки в процессе лыжной подготовки.	5

Тема 3.2. Техника перехода с одного лыжного хода на другой	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Способы поворотов при спуске. Способы торможений при спуске. Техника передвижений на лыжах. Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный безшажный и одношажный хода. Техника одновременного двухшажного хода.	14 14 13
	Техника перехода с одного лыжного хода на другой: с попеременного двухшажного хода на одновременные хода, с одновременных на попеременный двухшажный ход Способы преодоления подъемов. Способы преодоления спусков	13 14
Тема 3.3. Игры и эстафеты, способствующие овладению техникой лыжных ходов.	Игры и эстафеты: - способствующие овладению техникой попеременного двухшажного хода: «Слушай сигнал», «Сороконожка», «Техничные лыжник»; - способствующие овладению техникой одновременных ходов: «Встречная эстафета», «Кто самый быстрый»; - способствующие овладению техникой спусков и подъемов: «Штурм высоты». «Спуск в ворота», « Не задень» (подготовить сообщение); - способствующие развитию физических качеств: «Борьба за флажок», «День и ночь», «Гонки с гандикапом».	14
Тема 3.4. Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении	Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении. Реализация физических качеств в двигательных действиях дошкольников. Особенности физического воспитания детей дошкольного возраста с ослабленным здоровьем. Формы работы по физическому воспитанию в ДОУ. Формы работы по физическому воспитанию с родителями в ДОУ. Особенности организации спортивных праздников с дошкольниками.	14 4 6
	Выполнение домашней контрольной работы	12
	Всего 366 ч.	2 аудит. + 366 сам. работы

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, лыжной базы, тренажерного зала и качественного спортивного инвентаря и оборудования.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, а также интернет-ресурсов.

Основные источники:

Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва: Юрайт, 2017. – 424 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E> (ЭБС «Юрайт»)

Дополнительные источники:

Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. – Москва: Юрайт, 2017. – 125 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611> (ЭБС «Юрайт»)

Интернет-ресурсы

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]: офиц. сайт. - Режим доступа: <http://www.gto.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Критерием освоения обучающимися учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений. Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура» выставляется по данным текущего контроля по основным разделам программы.

При выставлении оценки принимается во внимание степень усвоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных нормативов, предусмотренных учебной программой, упражнений и тестов, определяющих уровень физической подготовленности обучающихся.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения теоретических знаний, о состоянии и динамике физического развития, о физической профессионально-прикладной подготовленности каждого обучающегося.

К выполнению контрольных упражнений и нормативов допускаются обучающиеся, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую физическую подготовку. Контрольные упражнения и нормативы выполняются в условиях соревнований.

Обучающиеся, в случае невыполнения ими по объективным причинам определенных контрольных упражнений и нормативов в установленные сроки, по решению руководителя физического воспитания и заключению врача, могут быть положительно аттестованы при условии регулярного посещения ими учебных занятий или в случае, если обучающийся, имеющий основную медицинскую группу, по объективным причинам не может вместе со всеми сдать один из учебных нормативов программы, разрешается временно ему выставить оценку за технику выполнения данного упражнения.

Оценка успеваемости обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выводится на общих основаниях, за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, выполняют требования, разработанные для данной медицинской группы. За выполнение этих требований обучающимся выставляется «зачет».

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателями в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные знания, умения и навыки)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
2.Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	
3. Знать основы здорового образа жизни.	
4.Уметь составить комплекс общеразвивающих упражнений, подобрать подвижные игры для детей дошкольного возраста	

**Контрольные нормативы
для обучающихся II – IV курсов.**

Виды упражнений.	Пол.	II курс			III курс			IV курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 100 м. (сек.)	Дев.	18.0	17.5	17.0	17.5	17.0	16.5	17.0	16.5	16.2
	Юн.	15.5	15.0	14.5	15.0	14.5	14.0	14.5	14.0	13.5
Бег 500 м.	Дев.	2.05	2.00	1.55	2.00	1.55	1.50	1.55	1.50	1.40
	Юн.	2.00	1.55	1.50	1.50	1.45	1.40	1.45	1.40	1.35
Бег 1000м. (м. сек.)	Дев.	5.20	5.10	5.00	5.10	5.00	4.50	5.00	4.50	4.45
	Юн.	5.00	4.55	4.50	4.55	4.50	4.40	4.50	4.40	4.30
Прыжок в высоту (см.)	Дев.	100	105	110	105	110	115	110	115	120
	Юн.	120	125	130	125	130	135	130	135	140
Прыжок в длину с разбега (см.)	Дев.	300	340	360	330	350	380	340	360	385
	Юн.	400	420	450	420	450	460	450	460	480
Лыжи – 3 км. 5 км.	Дев.	19.30	18.30	17.30	18.30	18.00	17.00	17.30	17.00	16.30
	Юн.	28.00	27.00	26.00	27.00	25.00	23.00	25.00	23.30	22.30
Волейбол: передача мяча над собой;	Дев.	14	16	18	16	18	20	18	20	22
	Юн.	16	18	20	18	20	22	20	22	24
передач. мяча в парах через сетку;	Дев.	20	24	28	24	28	32	26	30	34
	Юн.	22	26	30	26	30	34	30	34	38
подачи мяча через сетку (5 попыток)	Дев.	2	3	4	3	4	5	3	4	5
	Юн.	2	3	4	3	4	5	3	4	5
Баскетбол: передача мяча в парах за 30с.	Дев.	32	36	40	36	40	44	40	44	48
	Юн.	36	40	44	40	44	48	44	48	50
штрафной бросок из 10 попыток;	Дев.	2	3	4	3	4	5	4	5	6
	Юн.	3	4	5	4	5	6	5	6	7
сочетание приемов (5 попыток);	Дев.	1	2	3	2	3	4	3	4	5
	Юн.	1	2	3	2	3	4	3	4	5
Лыжи – 3 км. 5 км.	Дев.	20.30	19.30	18.30	19.30	18.30	17.30	18.30	17.30	16.00
	Юн.	28.00	27.00	26.00	27.00	26.00	25.00	26.00	25.00	24.00

**Нормативы
для обучающихся II – IV курсов.**

Нормативы.	Пол.	II курс			III курс			IV курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Тройной прыжок с места (см.) дев.	Дев.	520	550	570	530	570	590	540	580	600
	Юн.	600	620	640	620	640	670	630	660	680
Подтягивание на перекладине (раз)	Дев.(низ.)	15	17	23	16	19	25	19	25	28
	Юн.(выс.)	4	9	11	9	11	15	11	15	20
Поднимание туловища за мин.	Дев.	27	30	37	30	35	40	32	37	45
	Юн.	35	40	45	40	45	50	42	47	52
Сгибание и разгибание рук.	Дев.	6	8	10	8	10	12	10	12	14
	Юн.	12	14	18	14	18	20	18	20	25
Прыжки через скакалку за 30сек.	Дев.	75	80	85	80	85	90	85	90	95
	Юн.	64	66	68	66	68	70	68	70	75

Нормативы
уровня физической подготовленности обучающихся.

№	Контрольные нормативы	Пол.	II курс					III курс					IV курс				
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м. (сек.)	Дев.	9.5	10.0	10.5	11.0	11.2	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0	8.7	9.0	9.5	10.0	10.5
		Юн.	8.5	8.7	9.0	9.5	10.0	8.0	8.5	8.7	9.0	9.5	7.6	8.0	8.5	8.7	9.0
2.	Челночный бег 3x10 м. (сек.)	Дев.	8.2	8.7	9.4	9.6	9.8	8.0	8.5	9.0	9.4	9.6	7.9	8.4	8.9	9.0	9.4
		Юн.	7.3	7.6	7.8	8.0	8.2	7.2	7.4	7.7	7.9	8.0	7.1	7.3	7.6	7.9	8.0
3.	Прыжок в длину с места (см.)	Дев.	205	180	160	155	150	210	185	165	160	155	215	190	170	165	160
		Юн.	230	205	195	190	185	240	210	200	190	185	245	230	210	205	200
4.	Наклон тулов. из пол. стоя (см.)	Дев.	20	16	13	10	8	22	18	15	13	10	23	20	16	14	12
		Юн.	20	14	9	7	5	21	15	11	9	7	22	16	12	10	9

Сумма баллов: 17 – 20 – отлично;
13 – 16 – хорошо;
10 – 12 – удовлетворительно.

Тематика рефератов:

1. Роль физической культуры в общекультурном и профессиональном развитии человека
2. Физические упражнения как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности;
3. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
4. Повышение компетентности родителей в области физического воспитания дошкольника
5. Развитие движений детей раннего возраста средствами игровых упражнений
6. Воспитание у дошкольников интереса к занятиям физическими упражнениями.
7. Подвижная игра как средство воспитания повышения двигательной активности
8. Подвижные игры как средство оптимизации двигательного режима
9. Воздействие на эмоциональную сферу дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями
10. Воспитание качеств личности в процессе физического воспитания
11. Формирование привычек здорового образа жизни дошкольников в условиях семейного воспитания
12. Особенности организации нетрадиционной утренней гимнастики в ДОУ
13. Закаливание дошкольников в ДОУ и семье
14. Педагогические условия формирования двигательной культуры дошкольников
15. Физическая рекреация в ДОУ как средство воспитания привычек здорового образа жизни
16. Развитие координационных способностей дошкольников
17. Физкультурно-развивающая среда в ДОУ
18. Диагностика физической подготовленности и тестирование двигательных способностей в ДОУ
19. Особенности организации мониторинга физической подготовленности дошкольников в ДОУ
20. Гигиенические условия организации физического воспитания в ДОУ
21. Использование элементов спортивных игр в работе с дошкольниками Олимпийское образование дошкольников
22. Формирование основ культуры здоровья у дошкольников
23. Освоение дошкольниками правил подвижных игр
24. Особенности использования соревнований в физическом воспитании дошкольников Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ и семье
25. Проектная деятельность в системе физкультурно-оздоровительной работы ДОУ
26. Игры с мячом и ракеткой
27. Активизация двигательной деятельности на прогулке.
28. Пути повышения двигательной активности детей на физкультурных занятиях
29. Использование ритмической гимнастики в физическом воспитании дошкольников
30. Формирование двигательных навыков и способностей средствами подвижных игр
31. Физкультурное оборудование и инвентарь в ДОУ
32. Физкультминутки и двигательные разминки
33. Особенности организации физкультурных досугов с дошкольниками разных возрастов
34. Спортивные праздники в ДОУ
35. Особенности организации спортивных игр
36. Особенности организации спортивных упражнений
37. Особенности организации физкультурных занятий на воздухе