



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
КОМИ

Воркутинский филиал
государственного профессионального образовательного учреждения
«Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени
И.А.Куратова»



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель ВФ ГПОУ «СПК»
_____ Т.В.Томченко
«_____» _____ 2024г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*общеобразовательного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена*

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
44.02.01 ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
очной формы обучения
на базе основного общего образования

Воркута
2024г.

РАССМОТРЕНО

ПЦК преподавателей специальности
«Дошкольное образование»
Протокол № 6 от 18.05.2024г.
Председатель комиссии

/С.А.Валенчак/

СОГЛАСОВАНО

учебно-методическим советом
ВФ ГПОУ «ГСПК»
Протокол № 5 от 22.05.2024г.
Председатель совета

/С.И.Пиженко/

Организация-разработчик: Воркутинский филиал ГПОУ «СГПК»

Разработчик:

Бельтюков Д.А., преподаватель высшей квалификационной категории
Терентьева М.С., преподаватель

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: Валенчак С.А., преподаватель высшей квалификационной категории, председатель ПЦК
Ивлева С.Л., заведующий отделениями, преподаватель высшей квалификационной категории, к.п.н.

Содержательная экспертиза:

Пиженко С.И., заместитель руководителя филиала, преподаватель высшей квалификационной категории, (свидетельство об аттестации эксперта, привлекаемого к проведению мероприятий по контролю №65/2017-гк от 26.12.2017г.)

Ивлева С.Л., заведующий отделениями, к.п.н. (свидетельство об аттестации эксперта, привлекаемого к проведению мероприятий по контролю №54/2017-гк от 26.12.2017г.)

Внешняя экспертиза:

Маточкина Е.Н., директор МОУ «СОШ №39 им. Г.А.Чернова» г.Воркута

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (ред. от 12.08.2022г.), Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование, Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 23.11.2022 №1014, с учетом Письма Минпросвещения России от 20.07.2020 №05-772 «О направлении инструктивно-методического письма по организации применения современных методик и программ преподавания по общеобразовательным дисциплинам в системе среднего профессионального образования, учитывающих образовательные потребности обучающихся образовательных организаций, реализующих программы среднего профессионального образования», Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования (распоряжение Минпросвещения России от 30.04.2021 №Р-98), Письма Минпросвещения Российской Федерации от 01.03.2023г. № 05-592 «О направлении рекомендаций по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования».

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	4
МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ	7
РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	7
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	9
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	11
ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	16
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	17
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ..	20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в ВФ ГПОУ «СГПК», реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование на базе основного общего образования (гуманитарный профиль).

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета «Физическая культура».

Содержание программы учебного предмета «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.

Рабочая программа учебного предмета ОУП.12 Физическая культура предусматривает реализацию основных направлений Рабочей программы воспитания студентов ВФ ГПОУ «СГПК» по специальности 44.02.01 Дошкольное образование посредством включения в содержание дисциплины и методику преподавания разнообразных форм организации деятельности студентов, методов и приемов обучения, направленных на личностное развитие, социализацию и профессиональное становление обучающихся.

В рабочую программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности студентов, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебного предмета «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 учебного предмета «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 студентов.

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 учебного предмета «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

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

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; психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

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.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

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 учебного предмета «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов.

В условиях неблагоприятной санитарно-эпидемиологической ситуации и (или) введенных ограничений на посещение Колледжа программа реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (далее – ДОТ и ЭО).

При реализации программы с использованием ДОТ и ЭО преподаватель обеспечивает доступ к информационным системам и информационно-телекоммуникационным сетям:

- Учебный профиль «Сферум» ВФ ГПОУ «СППК» <https://sferum.ru/?p=school&schoolId=207318071>;
- Google Classroom <https://classroom.google.com/> (создание, распространение и оценка заданий безбумажным способом);
- Googleforme <https://www.google.ru/forms/about/> (онлайн-инструмент для создания форм обратной связи, онлайн-тестирований и опросов);
- Online Test Pad <https://onlinetestpad.com> (конструктор образовательных онлайн-тестов);
- Всероссийское чемпионатное движение по профессиональному мастерству «Профессионалы»: <https://pro.firpo.ru/>;
- Федеральный центр электронных образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>;
- Площадка Образовательного центра «Сириус» <https://edu.sirius.online>;
- Платформа «Цифровой колледж» <https://e-learning.tspk-mo.ru/mck/>;
- Портал дистанционного обучения. Интерактивные курсы <https://do2.rcokoit.ru>;
- Образовательная платформа «Юрайт» <https://urait.ru/news/1064>;
- СПО в ЭБС Знаниум <https://new.znanium.com/collections/basic>;
- ФГБОУ ДПО Институт развития профессионального образования: <https://firpo.ru/>;
- иные интернет-ресурсы: Федеральный портал «Российское образование», [Социальная сеть работников образования «Наша сеть»](#), [Коми республиканский институт развития образования](#), сайт Издательства «Просвещение», Образовательный портал Инфоурок, Виртуальный методический кабинет отдела методического сопровождения дошкольного образования МКУ «Воркутинский Дом Учителя», Открытый информационно-образовательный портал профессиональной поддержки социолингвистической адаптации дошкольников «ПОЛИСАД», Образовательный интернет ресурс «Безопасный мир детства: дорожные истории», Образовательный интернет ресурс «Проектория для самых маленьких», Журнал «Современное дошкольное образование. Теория и практика», [Дошкольное образование от RIN.RU](#), Газета «Дошкольное образование» Издательство дома «Первое сентября» <http://dob.1september.ru>, Растим детей. Навигатор для современных родителей <https://растимдетей.пф>, СФЕРА созвездие подписных изданий для дошкольного образования <https://www.sferapodpiska.ru/magazines/upravleniedou>, Издательский дом «Воспитание дошкольника» https://dovosp.ru/j_dy и другие.

В период неблагоприятной санитарно-эпидемиологической ситуации и (или) введенных ограничений на посещение Колледжа текущий контроль знаний, промежуточная аттестация студентов проводится с использованием ДОТ и ЭО.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Физическая культура» является предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин учебного плана программы подготовки специалистов среднего звена специальности 44.02.01 Дошкольное образование на базе основного общего образования с получение среднего общего образования.

Реализация рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» рассчитана на общий объем программы – 117 часов, обязательной аудиторной учебной нагрузки 117 часов, в т.ч. самостоятельной работы 2 часа (выполнение индивидуального проекта).

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение содержания учебного предмета «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;

- умение оказывать первую помощь при 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;
- 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 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.

В соответствии с положениями **Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования (распоряжение Минпросвещения России от 30.04.2021 №Р-98)** методика и технология преподавания ОУП.12 Физическая культура осуществляется с учетом профессиональной направленности программы ППСЗ специальности **44.02.01 Дошкольное образование**. В рабочую программу учебной дисциплины включено содержание, способствующее освоению следующих профессиональных модулей и компетенций (ОК 08):

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В рабочую программу учебного предмета «Физическая культура» входят разделы:

Раздел 1. Легкая атлетика:

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: специальные беговые упражнения, прыжковые и беговые упражнения, высокий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, легкоатлетические эстафеты, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 1 000 м (девушки/юноши) прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», тройной прыжок с места; общеразвивающие упражнения, метание мяча на дальность, игра "Снайпер".

Раздел 2. 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.

Раздел 3. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения.

Раздел 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.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

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.

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.

Самостоятельная работа: Выполнение индивидуального проекта

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

Адаптация к физическим нагрузкам и ее медико-биологические характеристики у спортсменов циклических видов спорта

В хоккей играют настоящие мужчины

Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками

Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.

Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.

Влияние физических упражнений на мышцы

Влияние физических упражнений на основные системы организма.

Гиподинамия – болезнь конца 20 – начала 21 века.

Двигательная активность и здоровье человека.

Здоровый образ жизни

Здоровье, здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела, избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.

Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплению здоровья и повышением физической подготовленности.

История Олимпийских игр как международного спортивного движения

Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата

Личности в современном олимпийском движении.

Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов.

Общая физическая подготовка: цели и задачи

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Организация и проведение туристических походов.

Организация физического воспитания

Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.

Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям

Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Перестройка мышц под влиянием физических нагрузок.

Правильное питание.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа.

Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во аудиторных часов при очной форме обучения						Контроль
		Всего	В т.ч. в форме практической подготовки	Теоретические занятия	Лабораторные и практические занятия	Активные и интерактивные формы проведения занятия	В т.ч. самостоятельная работа студента	
I.	Легкая атлетика	54	53		53			1
1.1	<i>Практическое занятие:</i> ТБ на занятиях по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения.	2	2		2			
1.2	<i>Практическое занятие:</i> ОРУ через короткую скакалку	1	1		1			
1.3.	<i>Практическое занятие:</i> Многоскоки. Общая физическая подготовка.	1	1		1	решение профессиональных задач		
1.4.	<i>Практическое занятие:</i> Бег с высоким подниманием бедра.	1	1		1	разбор конкретных ситуаций		
1.5.	<i>Практическое занятие:</i> Бег с захлестыванием голени.	1	1		1			
1.6	<i>Практическое занятие:</i> Специальные беговые упражнения	1	1		1			
1.7.	<i>Практическое занятие:</i> Общая физическая подготовка	1	1		1	решение профессиональных задач		
1.8.	<i>Практическое занятие:</i> ОРУ через длинную скакалку	1	1		1			
1.9	<i>Практическое занятие:</i> Бег с подскоками. Контрольные упражнения.	1	1		1	решение профессиональных задач		
1.10	<i>Практическое занятие:</i> Ходьба и её разновидности	1	1		1			
1.11	<i>Практическое занятие:</i> Бег с ноги на ногу.	1	1		1			
1.12	<i>Практическое занятие:</i> Техника бега на короткие дистанции	1	1		1	разбор конкретных ситуаций		зачет
1.13	<i>Практическое занятие:</i> Прыжковые упражнения.	1	1		1			
1.14	<i>Практическое занятие:</i> Бег на коротких отрезках	1	1		1			
1.15	<i>Практическое занятие:</i> ОРУ с короткой гимнастической скакалкой.	1	1		1			
1.16	<i>Практическое занятие:</i> Бег с ускорением на отрезках	1	1		1	решение профессиональных задач		

1.17	<i>Практическое занятие:</i> Кроссовая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	2		2			
1.18	<i>Практическое занятие:</i> Бег 1000 м - зачёт. Упражнения в дыхании, расслаблении.	2	2		2	решение профессиональных задач		
1.19	<i>Практическое занятие:</i> ОРУ с короткой гимнастической скакалкой	2	2		2			
1.20	<i>Практическое занятие:</i> Высокий старт. Стартовый разгон с высокого старта.	2	2		2	разбор конкретных ситуаций		оценка
1.21	<i>Практическое занятие:</i> ОРУ с набивными мячами	1	1		1	решение профессиональных задач		
1.22	<i>Практическое занятие:</i> Легкоатлетические эстафеты.	1	1		1	решение профессиональных задач		
1.23	<i>Практическое занятие:</i> Беговые упражнения	1	1		1			
1.24	<i>Практическое занятие:</i> Прыжок в высоту способом "согнув ноги"	1	1		1	разбор конкретных ситуаций		
1.25	<i>Практическое занятие:</i> Техника прыжка в высоту способом "согнув ноги". Игра "Снайпер"	2	2		2			
1.26	<i>Практическое занятие:</i> ОРУ с набивными мячами.	2	2		2			
1.27	<i>Практическое занятие:</i> Прыжок в высоту способом "ножницы"	1	1		1			оценка
1.28	<i>Практическое занятие:</i> ОРУ в парах	1	1		1	решение профессиональных задач		
1.29	<i>Практическое занятие:</i> Техника прыжка в высоту способом "ножницы". Беговые упражнения.	2	2		2	разбор конкретных ситуаций		
1.30	<i>Практическое занятие:</i> Прыжковые упражнения на месте и в движении. Бег с изменением направления.	2	2		2			
1.31	<i>Практическое занятие:</i> Тройной прыжок с места. ОРУ в движении.	2	2		2			
1.32	<i>Практическое занятие:</i> Метание малого мяча в цель. ОРУ в движении.	2	2		2			зачет
1.33	<i>Практическое занятие:</i> Метание мяча на дальность. ОРУ в парах.	2	2		2			
1.34	<i>Практическое занятие:</i> Метание мяча на дальность. ОРУ "типа зарядки"	2	2		2			
1.35	<i>Практическое занятие:</i> Подвижные игры с направленностью метания	1	1		1	решение профессиональных задач		

1.36	<i>Практическое занятие:</i> Круговая тренировка. ОРУ в движении.	2	2		2			
1.37	<i>Практическое занятие:</i> Развитие физических качеств. ОРУ с гимнастической скакалкой.	2	2		2			
1.38	<i>Практическое занятие:</i> Игра «Снайпер»	1	1		1	решение профессиональных задач		
	ЗАЧЁТ	1						1
	ИТОГО за I семестр:	54	53		53			1
II.	Лыжная подготовка	19	17		17		2	
2.1	<i>Практическое занятие:</i> Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Повороты на месте.	1	1		1			
2.2	<i>Практическое занятие:</i> Одновременный двухшажный ход. Отработка хода на учебном круге.	2	2		2	решение профессиональных задач		
2.3	<i>Практическое занятие:</i> Попеременный двухшажный ход. Отработка хода на учебном круге..	1	1		1	решение профессиональных задач		
	Самостоятельная работа: Выполнение индивидуального проекта	2					2	
2.4.	<i>Практическое занятие:</i> Попеременный двухшажный ход. Анализ действия	2	2		2	разбор конкретных ситуаций		
2.5	<i>Практическое занятие:</i> Попеременный двухшажный ход. Отработка хода на учебном круге	2	2		2			
2.6	<i>Практическое занятие:</i> Бесшажный одновременный ход. Анализ выполнения	2	2		2	разбор конкретных ситуаций		
2.7	<i>Практическое занятие:</i> Спуски на лыжах в высокой стойке	1	1		1	решение профессиональных задач		
2.8.	<i>Практическое занятие:</i> Спуски на лыжах в низкой стойке	1	1		1			
2.9.	<i>Практическое занятие:</i> Подъем на лыжах ("елочка" "лесенка")	1	1		1			
2.10	<i>Практическое занятие:</i> Подъем скользящим шагом	1	1		1			
2.11.	<i>Практическое занятие:</i> Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1	1		1	разбор конкретных ситуаций		
2.12.	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2	2		2	решение профессиональных задач		зачет
III.	Гимнастика	20	20		20			11
3.1	<i>Практическое занятие:</i> Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	1		1			
3.2	<i>Практическое занятие:</i> Общеразвивающие упражнения в паре.	1	1		1	решение профессиональных задач		
3.3	<i>Практическое занятие:</i>	1	1		1			

	Упражнения с мячами.							
3.4	<i>Практическое занятие:</i> Упражнения с обручем (девушки). Общая физическая подготовка (юноши)	1	1		1			
3.5.	<i>Практическое занятие:</i> Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	1	1		1			
3.6.	<i>Практическое занятие:</i> Упражнения для коррекции нарушений осанки.	1	1		1			
3.7.	<i>Практическое занятие:</i> Висы простые и смешанные.	1	1		1	решение профессиональных задач		оценка
3.8.	<i>Практическое занятие:</i> Упоры простые и смешанные.	1	1		1	решение профессиональных задач		
3.9	<i>Практическое занятие:</i> Высокая перекладина – размахивание, махи	2	2		2			
3.10	<i>Практическое занятие:</i> Высокая перекладина – размахивание изгибами и подъем переворотом; обороты	2	2		2	разбор конкретных ситуаций		
3.11	<i>Практическое занятие:</i> Соскоки (вперед, назад).	1	1		1			
3.12	<i>Практическое занятие:</i> Высокая перекладина – подъем в упор силой. Помощь при выполнении гимнастических упражнений.	2	2		2			
3.13	<i>Практическое занятие:</i> Упражнения и игры на внимание.	1	1		1	решение профессиональных задач		
3.14	<i>Практическое занятие:</i> Упражнения у гимнастической стенки	1	1		1			
3.15	<i>Практическое занятие:</i> Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением	1	1		1			
3.16	<i>Практическое занятие:</i> Общая физическая подготовка	2	2		2			оценка
IV.	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	23	23		23			
4.1.	<i>Практическое занятие:</i> Баскетбол. Стойки баскетболиста, передвижения в стойках.	1	1		1			
4.2.	<i>Практическое занятие:</i> Ведение мяча на месте и в движении	1	1		1			
4.3.	<i>Практическое занятие:</i> Ведение мяча на месте по повороту, по дуге.	1	1		1			
4.4.	<i>Практическое занятие:</i> Ведение мяча бегом и с ускорением.	1	1		1			
4.5.	<i>Практическое занятие:</i> Ловля и передача мяча.	2	2		2	разбор конкретных ситуаций		
4.6.	<i>Практическое занятие:</i>	1	1		1			

	Передача мяча с отскоком от пола.							
4.7.	<i>Практическое занятие:</i> Броски мяча в корзину с места	1	1		1			зачет
4.8.	Броски мяча в корзину в движении	1	1		1	разбор конкретных ситуаций		
4.9.	<i>Практическое занятие:</i> Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	1	1		1	разбор конкретных ситуаций		
4.10	<i>Практическое занятие:</i> Прием техники защиты — перехват	1	1		1			
4.11	<i>Практическое занятие:</i> Игра по упрощенным правилам	1	1		1			
4.12	<i>Практическое занятие:</i> Игра по правилам	1	1		1	решение профессиональных задач		
4.13	<i>Практическое занятие:</i> Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения	1	1		1			
4.14	<i>Практическое занятие:</i> Верхняя передача мяча двумя руками	1	1		1			
4.15	<i>Практическое занятие:</i> Передача снизу двумя руками	1	1		1			
4.16	<i>Практическое занятие:</i> Нижняя прямая и боковая подача	1	1		1			
4.17	<i>Практическое занятие:</i> Верхняя прямая подача	1	1		1			оценка
4.18	<i>Практическое занятие:</i> Прием мяча снизу двумя руками	1	1		1			
4.19	<i>Практическое занятие:</i> Нападающий удар	1	1		1	разбор конкретных ситуаций		
4.20	<i>Практическое занятие:</i> Блокирование	1	1		1	разбор конкретных ситуаций		
4.21	<i>Практическое занятие:</i> Игра по упрощенным правилам	1	1		1	решение профессиональных задач		
4.22	<i>Практическое занятие:</i> Игра по правилам	1	1		1	решение профессиональных задач		
Дифференцированный зачет		1						1
ИТОГО за II семестр		63	60		60		2	1
ИТОГО:		117	113		113		2	2

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
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; бега 100 м, эстафетный бег; бега по прямой различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): 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; сдача контрольных нормативов
2. 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
3. Гимнастика	Освоение техники 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
4. Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	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, воображения, 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
5. 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 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

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Программа реализуется в спортивном комплексе: спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, включающий беговые дорожки, спортивные площадки для игровых видов спорта, гимнастические комплексы, футбольное поле (договор безвозмездного пользования с МБУ «Центр спортивных мероприятий «Юбилейный»); место для стрельбы. Для реализации содержания программы учебной дисциплины «Физическая культура», используется соответствующее оборудование и инвентарь в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам. Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Оборудование спортивного зала:

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Тренажер многофункциональный	1
2.	Велотренажер	1
3.	Штанга (110 кг)	1
4.	Лежак (наклонная скамейка)	1
5.	Стойки	2
6.	Маты гимнастические	25
7.	Мячи ортопедические	4
8.	Перекладина пристенная	1
9.	Бревно гимнастическое	1
10.	Гимнастические скамейки	6
11.	Мячи баскетбольные	14
12.	Мячи волейбольные	6
13.	Мячи футбольные	4
14.	Снаряд «Козёл»	1
15.	Мячи набивные	15
16.	Столлы теннисные	2
17.	Ракетки для настольного тенниса Ракетка для настольного тенниса JMS Aggressive concave Table Tennis Bat	15 5
18.	Гимнастические скакалки	20
19.	Теннисные мячи для метания в цель	4
20.	Лыжи гоночные Комплект лыжный Лыжно-гоночные костюмы, ботинки	5 5
21.	Винтовки пневматические Ружье пневматическое	2 1 свидетельство 11 АБ № 105475 от 28 августа 2014г.
22.	Обручи	20
23.	Музыкальный центр	1
24.	Спортивные формы для команд по волейболу, баскетболу	

В состав учебно-методического обеспечения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» входят:

- библиографический указатель (основные и дополнительные информационные источники по УД);
- материалы по организации практических занятий и самостоятельной работы студентов;
- фонд оценочных средств по дисциплине;

В процессе освоения программы учебного предмета «Физическая культура» студенты имеют возможность доступа к электронным учебным материалам, имеющимся в свободном доступе в сети Интернет (электронным книгам, практикумам, тестам и др.).

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для студентов

Основная литература:

Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего проф.образов. -14-е изд., испр. - М., 2017

Учебно-методическая литература:

Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС «IPRbooks» (ЭОР), 2018

Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Профобразование. -ЭБС «IPRbooks» (ЭОР), 2019

Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, ЭБС «IPRbooks» (ЭОР), 2020

Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский педагогический государственный университет, ЭБС «IPRbooks» (ЭОР), 2018

Дополнительная литература:

Теория, методика и практика физического воспитания : учебное пособие / А. В. Сафoshин, Ч. Т. Иванков, А. Я. Габбазова, С. Ч. Мухаметова. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, ЭБС «IPRbooks» (ЭОР), 2019

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 №413 (ред. от 12.08.2022)

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) специальности 44.02.01 Дошкольное образование, утвержденный приказом Минпросвещения России от 17.08.2022 №743

Распоряжение Минпросвещения России от 30.04.2021 №Р-98 «Об утверждении Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования»

Методики преподавания по общеобразовательным (обязательным) дисциплинам («Русский язык», «Литература», «Иностранный язык», «Математика», «История» (или «Россия в мире»), «Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Астрономия») с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования,

предусматривающие интенсивную общеобразовательную подготовку обучающихся с включением прикладных модулей, соответствующих профессиональной направленности, в т.ч. с учетом применения технологий дистанционного и электронного обучения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://edu.gov.ru/> раздел «Банк документов»

Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 01.03.2023г. № 05-592 «О направлении рекомендаций по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования»;

Письмо Минпросвещения России от 20.07.2020 №05-772 «О направлении инструктивно-методического письма по организации применения современных методик и программ преподавания по общеобразовательным дисциплинам в системе среднего профессионального образования, учитывающих образовательные потребности обучающихся образовательных организаций, реализующих программы среднего профессионального образования»

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

Российская электронная школа [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://resh.edu.ru>

Электронная библиотечная система «Национальная электронная библиотека» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://нэб.рф>

Электронная библиотечная система «IPRbooks» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Изучение учебного предмета «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ППССЗ СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Результаты обучения	Показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Личностные:</p> <p>– сформированность ответственного отношения к обучению; готовность и способность студентов к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;</p> <p><i>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</i></p>	<p>Поддерживает необходимый уровень физической подготовленности.</p> <p>использует средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности</p>	<p>– наблюдение и оценка выполнения практических заданий;</p> <p>– выполнение самостоятельной работы;</p> <p>– промежуточная аттестация в форме зачета</p>

Критерии оценки результатов обучения

Критерии оценки при устном опросе.

– Отметка 5 (отлично) ставится за полный ответ на поставленный вопрос с включением в содержание ответа рассказа (лекции) преподавателя, материалов учебников и дополнительной литературы без наводящих вопросов.

– Отметка 4 (хорошо) ставится за полный ответ на поставленный вопрос в объеме рассказа (лекции) преподавателя или полный ответ с включением в содержание материала учебника, дополнительной литературы с наводящими вопросами преподавателя.

– Отметка 3 (удовлетворительно) ставится за ответ, в котором озвучено более половины требуемого материала, с положительным ответом на часть наводящих вопросов.

– Отметка 2 (неудовлетворительно) ставится за ответ, в котором озвучено менее половины требуемого материала, с отрицательными ответами на наводящие вопросы не озвучено главное в содержании вопроса, без предварительного объяснения причин обучающийся отказался от ответа.

Критерии оценивания практического занятия (выполнении нормативов)

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ТЕСТЫ) ДЛЯ
ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ
(для девушек)**

№ П/П	ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО	КОНТРОЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ (ТЕСТ)	ОЦЕНКА «5»	ОЦЕНКА «4»	ОЦЕНКА «3»
1.	Быстрота	Бег 20 м	3.9 (16 лет) 3.8 (17 лет)	4.1. (16 лет) 4.0 (17 лет)	4.3. (16 лет) 4.2 (17 лет)
2.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	200 (16 лет) 200(17 лет)	170-190 (16 лет) 170-190(17 лет)	160 и ниже (16 лет) 160 (17 лет)
3.	Выносливость	Бег 6 минут	1200(16 лет) 1200(17 лет)	1000-1100(16 лет) 1000-1100(17 лет)	900 и ниже(16 лет) 900 и ниже(17 лет)
4.	Координационные	Челночный бег 3x10	8,4(16 лет) 8.4(17 лет)	9.3 – 8.7(16 лет) 9.3-8.7 (17 лет)	9.7 и ниже(16 лет) 9.7 и ниже(17 лет)
5.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях	20 (16 лет) 20 (17 лет)	15 (16 лет) 15(17 лет)	10(16 лет) 10(17 лет)
6.	Гибкость	Наклон из положения стоя на скамейке	12 (16 лет) 12(17 лет)	8 (16 лет) 8(17 лет)	6 (16 лет) 6 (17 лет)

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ТЕСТЫ) ДЛЯ
ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ
(для юношей)**

№ П/П	ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО	КОНТРОЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ (ТЕСТ)	ОЦЕНКА «5»	ОЦЕНКА «4»	ОЦЕНКА «3»
1.	Быстрота	Бег 20 м	3.7 (16 лет) 3.6(17 лет)	3.9. (16 лет) 3.8 (17 лет)	4.1 (16 лет) 4.0 (17 лет)
2.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	220 (16 лет) 230(17 лет)	195-210(16 лет) 205-220(17 лет)	180 и ниже (16 лет) 190 (17 лет)
3.	Выносливость	Бег 6 минут	1400(16 лет) 1400(17 лет)	1200-1300(16 лет) 1200-1300(17 лет)	1000 и ниже(16 лет) 1000 и ниже(17 лет)
4.	Координационные	Челночный бег 3x10	7.3(16 лет) 7.2(17 лет)	8.0 – 7.7(16 лет) 7.9.- 7.5 (17 лет)	8.2 и ниже(16 лет) 8.1 и ниже(17 лет)
5.	Сила	Подтягивание на высокой перекладине	11(16 лет) 11(17 лет)	8-9(16 лет) 8-9(17 лет)	4(16 лет) 4(17 лет)
6.	Гибкость	Наклон из положения стоя на скамейке	10(16 лет) 10(17 лет)	7 (16 лет) 7 (17 лет)	4 (16 лет) 4(17 лет)

Критерии оценки при проведении зачета, дифференцированного зачета (промежуточная аттестация)

Оценка «5» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

Оценка «4» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Оценка «3» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Оценка «2» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Выполнение нормативов оценивается в соответствии с требованиями программы (см. таблицу выше).