

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Иркутской области «Усть-Илимский техникум
лесопромышленных технологий и сферы услуг»

(ГБПОУ «УИ ТЛТУ»)

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
№ 154 от «25» мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена по
специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах

(заочная форма обучения)

Усть-Илимск
2023

Рассмотрена и одобрена
на заседании методического совета
«18» мая 2023 г. протокол №4
Председатель методического совета -
А.А. Карьялайнен

Разработчик: Мурашевич Е. Ю., руководитель физического воспитания ГБПОУ
УИ ТЛТУ, высшая квалификационная категория

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура
разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным
стандартом среднего профессионального образования по специальности 44.02.02
Преподавание в начальных классах (приказ Министерства образования и науки
РФ от 17 августа 2022 г. № 742)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1. Область применения программы учебной дисциплины.....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
1.3. Результаты освоения учебной дисциплины.....	4
1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины...	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности.....	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	16
3.2. Информационное обеспечение	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного учебного цикла образовательной программы среднего профессионального образования: – программы подготовки специалистов среднего звена (далее–ППССЗ) по специальности среднего профессионального образования: 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 08. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина является дисциплиной социально-гуманитарного учебного цикла.

Изучение учебной дисциплины завершается промежуточной аттестацией в форме *дифференцированного зачёта* в рамках освоения ППССЗ на базе среднего общего образования.

1.3. Результаты освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Объём образовательной нагрузки 144 часа;

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	144
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	10
<i>в том числе:</i>	
практические занятия	
Самостоятельная работа	132
Промежуточная аттестация:	
3, 4 семестр в форме зачета	
5 семестр в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала, и формы организации деятельности	Объем часов на изучение темы		Формируемые компетенции
1		3	4		5
<i>1 курс, 2 семестр (36ч.)</i>					
Раздел 1. Лёгкая атлетика			2	22	
Тема 1.1. Роль физической культуры в развитии человека.	<i>Содержание учебного материала:</i>		2	2	
	1, 2	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Структура, нормативные требования для обучающихся СПО. Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	2	2	ОК 08
Тема 1.2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i>			4	
	1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.				ОК 08
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i>			4	
	2. Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров				ОК 08
Тема 1.4. Прыжки в длину с разбега	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i>			2	
	3. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений				ОК 08
Тема 1.5. Метание мяча	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i>			2	
	4. Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с				ОК 08

	разбега на дальность.			
Тема 6. Спортивная ходьба	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> 5. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.		2	ОК 08
Тема 1.7. Эстафетный бег	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> 6. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах		2	ОК 08
Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> 7. Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время		2	ОК 08
Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> 8. Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр.		2	ОК 08
Раздел 2 Подвижные игры (баскетбол)			14	
Тема 2.1. Передвижение, остановки, повороты	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> 9. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите.		2	ОК 08
Тема 2.2. Передачи мяча	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> 10. Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.		2	ОК 08
Тема 2.3. Ведение мяча	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> 11. Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника,		2	ОК 08

	с изменением высоты отскока.				
Тема 2.4 Бросок в корзину	Внеаудиторная самостоятельная работа			4	
	12. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.				ОК 08
Тема 2.5. Индивидуальные, групповые и командные действия	Внеаудиторная самостоятельная работа			2	
	13. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.				ОК 08
2 курс, 4 семестр (36ч.)					
Тема 2.6. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала:		2	2	
	3, 4	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. Физические качества, средства их совершенствования.	2	2	ОК 08
Раздел 3. Лыжная подготовка				10	
Тема 3.1. Строевые	Внеаудиторная самостоятельная работа			2	
	14. Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг				ОК 08

упражнения с лыжами	пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.			
Тема 3.2. Классические ходы	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> 15. Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.		2	ОК 08
Тема 3.3. Переходы с хода на ход в классических ходах	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> 16. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.		2	ОК 08
Тема 3.4. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> 17. Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения		2	ОК 08
Тема 3.5. Проведение соревнований по лыжным гонкам	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> 18. Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км. 19. Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени		2	ОК 08
Раздел 4. Гимнастика			9	
Тема 4.1. Физические упражнения	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> 20. ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. 21. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.		3	ОК 08

Тема 4.2. Современные оздоровительные виды гимнастики	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> 22. Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.		3	ОК 08
Тема 4.3. Акробатика	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> 23. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов. 24. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов		3	ОК 08
Раздел 5. Гимнастика		2	17	
Тема 5.1. Упражнения дыхательной гимнастики	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> 25. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений		2	ОК 08
Тема 5.2. Стрейчинг	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> 26. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекс упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. 27. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.		4	ОК 08
Тема 5.3. Комплекс упражнений на развитие силой выносливости	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> 28. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.		2	ОК 08
Тема 5.4.	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i>		4	

Комплекс упражнений на развитие координации движений	29. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. 30. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.				ОК 08
Тема 5.5. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	Внеаудиторная самостоятельная работа			3	
	31. Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей. Освоение комплексов с использованием скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.				ОК 08
3 курс, 6 семестр (36 ч.)					
Тема 5.6. Средства физической культуры	Содержание учебного материала:		2	2	
	5, 6	Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности. Зоны риска физического здоровья воспитателя. Средства профилактики перенапряжения, стресса Значение двигательной подготовленности как составляющей профессиональной готовности специалиста в области физической культуры и спорта к выполнению трудовых функций. Средства профессионально-прикладной физической подготовки	2	2	
Раздел 6. Лёгкая атлетика				16	
Тема 6.1. Бег на короткие дистанции	Внеаудиторная самостоятельная работа			2	
	32. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега.				ОК 08
Тема 6.2. Кроссовая подготовка	Внеаудиторная самостоятельная работа			4	
	33. Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости 34. Кросс по пересеченной местности 2000м				ОК 08
Тема 6.3.	Внеаудиторная самостоятельная работа			2	

Прыжки в длину	35. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.			ОК 08
Тема 6.4. Эстафетный бег	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> 36. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении		2	ОК 08
Тема 6.5. Подвижные игры и эстафеты	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> 37. Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». 38. Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву». 39. Эстафета. Бег 100 метров		6	ОК 08
Раздел 7. Лёгкая атлетика			8	
Тема 7.1. Бег на короткие дистанции.	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> 40. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.		2	ОК 08
Тема 7.2. Бег на длинные дистанции	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> 41. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. Бег с высокого старта.		2	ОК 08
Тема 7.3. Челночный бег	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> 42. Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом:		4	ОК 08

	«Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкاري», «От щита в поле», «Мяч через сетку». 43. Проведение подвижных игр с элементами л/а			
Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)			18	
Тема 8.1. Техника передвижения волейболиста.	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> 44. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройках.		2	ОК 08
Тема 8.2. Прием и передача мяча.	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> 45. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.		2	ОК 08
Тема 8.3. Подача мяча	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> 46. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).		2	ОК 08
Тема 8.4. Техника игры в волейбол	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> 47. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).		2	ОК 08
Тема 8.5. Двухсторонняя игра.	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> 48. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.		2	ОК 08
Тема 8.6.	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i>		4	

Подвижные игры с элементами волейбола.	49. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».				ОК 08
		50. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.			
4 курс, 7 семестр (34 ч.)					
Тема 8.7.	Содержание учебного материала		2	2	
Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания	7, 8	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	2	2	
Раздел 9. Гимнастика				30	
Тема 9.1.	Внеаудиторная самостоятельная работа			4	
Общеразвивающие упражнения с предметами.	51. Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пиридастры). 52. Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.				ОК 08
Тема 9.2.	Внеаудиторная самостоятельная работа			4	
Оздоровительная гимнастика	53. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия				ОК 08
Тема 9.3.	Внеаудиторная самостоятельная работа			4	
Базовая аэробика	54. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.				ОК 08
Тема 9.4.	Внеаудиторная самостоятельная работа			4	
Танцевальная аэробика.	55. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.				ОК 08

Тема 9.5. Степ аэробика	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i>			4	
	56. Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.				ОК 08
Тема 9.6. Фитбол аэробика	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i>			10	
	57. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств. 58. Выполнения комплекса фитнес аэробики. 59. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.				ОК 08
	9, 10	Дифференцированный зачёт	2	2	
		<i>ИТОГО</i>	10	144	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, зала ритмики и хореографии, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, универсальные тренажерные устройства);
- оборудование для занятий аэробикой;
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;
- гимнастические маты, скамейки, перекладина, гантели 0,5кг и 1кг, набивные мячи, скакалки, гимнастические обручи.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник /А.А. Бишаева. — М.: Академия, 2014.
2. Физическая культура: учебник и практикум для СПО /Под ред. А.Б. Муллер.-М.: Юрайт, 2019.
3. Физическая культура: учебник /Сост. Н.В. Решетников. — М.: Академия

Дополнительные источники:

1. Аэробика идеальная фигура: методические рекомендации /Сост. В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. Тамбов: Изд- во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008.
2. Легкая атлетика: учебник /Под ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина.-М.: Физическая культура,2010.
3. Физическая культура: учебник /Сост. Н.В. Решетников. — М.: Академия, 2012.
4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения /Под ред. Ю.Д, Железняка, Ю.М. Портнова.- М.: Академия,2012.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник.- М.: Академия,2012.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, внеаудиторной самостоятельной работы, зачёта, дифференцированного зачёта.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, формируемых в рамках освоения дисциплины</i>		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.	демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;	тестирование.
<i>Перечень умений, формируемых в рамках освоения дисциплины</i>		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.	использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет.

Нормативы физической подготовленности для студентов

№ п/п	Тесты, контрольные упражнения.	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
	Легкая атлетика						
1.	Бег 100 м	13,5	14,8	15,1	16,5	17,0	17,5
2.	Бег 1000м (М.), 500м (Д.)	1,35	1,42	1,50	1,00	1,05	1,12
3.	Бег 2000 М	Без учета времени					
4.	Прыжки в длину с разбега (см)	430	380	330	360	310	260
5.	Прыжки в высоту (см)	125	115	105	110	105	95
6.	Метание гранаты (М.), мяча (Д.)	38	30	26	27	21	17
	Общефизическая подготовка						
1.	Прыжок в длину с места (см)	220	195	170	180	170	150
2.	Подтягивание из виса (раз)	10	7	3			
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)				17	12	6
3.	Поднимание туловища (раз)	49	43	34	45	38	25
4.	Наклон вперед из положения сидя (см)	14	11	5	20	16	7
5.	Челночный бег 4х9 м (сек.)	9.8	10.4	11.2	10.3	10.8	11.8
6.	б-минутный бег (м)	1350	1050	900	1150	900	700
7.	Скакалка 1 минута	110	90	70	130	110	90
	Баскетбол						
1.	10 бросков из-под кольца	6	4	2	5	3	1
2.	Ведение мяча через всю площадку	10с.	15с.	20с.	10с.	15с.	20с.
3.	Передача мяча от груди	Техника					
4.	Передача мяча от груди на расстоянии 3-х метров за 30 сек. без падения	35	29	20	31	25	18
5.	Бег с изменением направления на 10 м	11.0	12.0	13.0	12.5	13.5	16.0
	Волейбол						
1.	Передача мяча сверху двумя руками над собой	25	20	15	25	20	15
2.	Передача мяча снизу двумя руками над собой	25	20	15	25	20	15
3.	Нижняя прямая подача	10	8	5	10	8	5
4.	Верхняя прямая подача	10	8	5	10	8	5

Гимнастика							
1.	Подтягивание в висе	8	5	3			
2.	Подтягивание в висе лежа				16	12	7
3.	Акробатика: Два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мостик, равновесие на одной ноге, кувырок вперед.	3 семестр Техника выполнения					
4	Разработка и проведение комплекса физических упражнений производственной гимнастики с учетом специальности	4 семестр Проведение комплекса из 8 — 10 упражнений проведение 5 минут					
5	Разработка и проведение комплекса ОРУ — общеразвивающих упражнений без предметов	5 семестр Проведение комплекса ОРУ из 10 — 12 упражнений проведение 10 минут					
6	Отбор и проведение комплекса ритмической гимнастики с музыкальным сопровождением	6 семестр Проведение комплекса из 8 — 10 упражнений форме ритмической гимнастики со всей группой под музыку					
7	Разработка и проведение комплекса фитнес тренировки по муз. сопровождение с инвентарем	7 семестр Проведение комплекса из 8 — 10 упражнений в форме фитнес тренировки со всей группой под музыку с инвентарем					