Приложение 5.1.3
к ППССЗ по специальности
44.02.04 Специальное дошкольное образование

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) **44.02.04 Специальное дошкольное образование** (уровень подготовки углубленный), укрупненной группы направлений подготовки и специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки.

Организация-разработчик: Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Алтай «Горно-Алтайский педагогический колледж».

Разработчики:
Дольникова С. В., преподаватель физической культуры.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОДБ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности **44.02.04 Специальное дошкольное образование** (уровень подготовки углубленный), укрупненной группы направлений подготовки и специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованных ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол №3 от 21 июня 2015 г. Регистрационный номер рецензии 381 от 23 июля 2015 г.), с учетом рекомендаций ФГАУ «ФИРО» по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования (протокол №3 от 25.05.2017 г.) для специальности среднего профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина «Физическая культура» относится к циклу общеобразовательных дисциплин

1.3. Содержание рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих результатов:

- *личностных:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность к устойчивой мотивации к ЗОЖ и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления наркотиков и алкоголя;
- 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 служению Отечеству, его защите.

• *метапредметных:*

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) а 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 коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• *предметных*:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,

поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем в часах**
	Квалификация Воспитатель детей дошкольного возраста с отклонениями в развитии и с сохранным развитием
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**117**
в том числе:	
теоретическое обучение	*2*
практические занятия	115
самостоятельная работа	**-**
индивидуальный проект	*предусмотрен*
Промежуточная аттестация	дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовой проект (работа)	Объем в часах/в том числе воспитательная работа	Код ЛР
1	*2*	*3*	**ЛР 14**
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		**6/6**	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	**Содержание учебного материала**	2/2	**ЛР 17**
	1. 1.**Физическая культура и спорт как социальные явления культуры**. Сущность и ценности физической культуры. Роль физической культуры в профессиональной деятельности человека. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Цели и задачи физической культуры с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профилактика индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.		**ЛР 19**
	2. 2.**Социально-биологические основы физической культуры.** Основы здорового образа и стиля жизни. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Правила техники безопасности и гигиенические требования на занятиях по физической культуре.		
	Практические занятия	**4/4**	
	1.Подбор и проведение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.		
	2.Совершенствование навыков самоконтроля и приемов саморегуляции.		
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры		**111/111**	**ЛР 7**
Тема 2.1. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции	**Содержание учебного материала**	**-**	**ЛР 10 ЛР 15**
	Практические занятия	**6/6**	
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции (60 – 100 м.). Эстафетный бег (4*100м).		
	2. Совершенствование техники спринтерского бега (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование)».		
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки)».		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.2. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции	**Содержание учебного материала**	**-**	**ЛР 12 ЛР 19 ЛР25**
	Практические занятия	**9/9**	
	1.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.		
	2. Бег на средние и длинные дистанции, («гладкий» бег», бег по пересеченной местности: бег в гору, бег под гору).		
	3. Элементы тактики бега на средние и длинные дистанции.		
	4. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техники «гладкого» бега (800-1500 м).		
	5. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техники бега по пересеченной местности (1000-3000 м).		
	6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: элементы тактики бега: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.		
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Тема 2.3. Легкая атлетика. Прыжки в длину	**Содержание учебного материала**	**-**	**ЛР 8 ЛР 14 ЛР 19**
	Практические занятия	**3/3**	
	1. Техника безопасности при прыжках в длину с разбега.		
	2. Прыжки в длину с разбега различными способами.		
	3. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега различными способами («согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись»).		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.4. Легкая атлетика. Метания	**Содержание учебного материала**	**-**	**ЛР 7 ЛР 13**
	Практические занятия	**3/3**	
	1.Техника безопасности при метаниях.		

	2.Метания различных снарядов в цель и на дальность.		**ЛР25**
	3. Совершенствование техники метаний различных снарядов в цель и на дальность (держание снаряда, броски с места, выполнение скрестного шага, метание с одного шага, метание со скрестного шага, метание с разбега, метание на дальность, метание по подвижным целям).		
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Тема 2.5. Спортивные игры. Баскетбол	**Содержание учебного материала**	**-**	**ЛР 5**
	Практические занятия	**24/24**	**ЛР 20**
	1. Техника и тактика игры в баскетбол: -передвижения, остановки, повороты, стойки; -ловля и передача мяча; -броски мяча; -тактика игры в нападении и защите; - игра в баскетбол по упрощенным правилам и игра по правилам.		**ЛР22**
	2. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники передвижений, остановок, поворотов, стоек (комбинации из основных элементов техники передвижений).		
	3. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: ловли и передачи мяча (варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, в различных построениях).		
	4. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники ведение мяча (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника).		
	5. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (после ведения, после ловли, с противодействием, в прыжке).		
	6. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники бросков мяча: техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).		
	7. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники перемещений, владения мячом (комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом).		
	8. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите).		

	9. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам баскетбола, игра по правилам).		
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Тема 2.6. Спортивные игры. Волейбол	**Содержание учебного материала**	**-**	**ЛР 4** **ЛР 16** **ЛР23**
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу		
	2. Техника и тактика игры в волейбол: -передвижения, остановки, повороты, стойки в волейболе; - приемы и передачи мяча; -подачи мяча; - нападающий удар через сетку; - тактика игры в нападении и защите; - игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам.		
	Практические занятия	**18/18**	
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу		
	2. Техника и тактика игры в волейбол: -передвижения, остановки, повороты, стойки в волейболе; - приемы и передачи мяча; -подачи мяча; - нападающий удар через сетку; - тактика игры в нападении и защите; - игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам.		
	3. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: техники передвижения, остановок, поворотов, стоек в волейболе (комбинации из освоенных элементов техники передвижений).		
	4. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: техники приемов и передач мяча.		
	5. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: техники различных вариантов подачи мяча.		
	6. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: техники нападающего удара через сетку.		

	7. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: тактики игры в волейбол (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите).		
	8. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по правилам волейбола).		
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Тема 2.7. Спортивные игры. Гандбол	**Содержание учебного материала**	**-**	**ЛР 2** **ЛР 16** **ЛР24**
	1.Техника безопасности на занятиях по гандболу		
	2.Техника и тактика игры в гандбол - передача и ловля мяча в тройках; -передача и ловля мяча с отскоком от площадки; - бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику; - перехваты или отбор мяча; - тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.		
	Практические занятия	**15/15**	
	1.Техника безопасности на занятиях по гандболу		
	2.Техника и тактика игры в гандбол - передача и ловля мяча в тройках; -передача и ловля мяча с отскоком от площадки; - бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику; - перехваты или отбор мяча; - тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.		
	3. Совершенствование техники и тактики игры в гандбол: передачи и ловли мяча в тройках.		
	4. Совершенствование техники и тактики игры в гандбол: передача и ловля мяча с отскоком от площадки.		
	5. Совершенствование техники и тактики игры: бросок из опорного положения с сопротивлением противнику.		
	6. Совершенствование техники и тактики игры: перехваты и отборы мяча.		
	7. Совершенствование техники и тактики игры в гандбол: скрестное		

	перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.		
Тема 2.8. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**	**3/3**	**ЛР 3**
	Практические занятия	**18/18**	**ЛР 10**
	1. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Техника классических и коньковых лыжных ходов: попеременные, одновременные ходы. Спуски и подъёмы. Повороты и торможение на лыжах. Элементы тактики лыжных гонок.		**ЛР 18**
	2. Совершенствование техники классических лыжных ходов (попеременный попеременный двухшажный, четырехшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход).		
	3. Совершенствование техники коньковых лыжных ходов (попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, полуконьковый ход, коньковый ход без отталкивания палками, с махом и без махов руками).		
	4. Совершенствование техники поворотов и торможений на лыжах (повороты на лыжах: махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «упором», переступанием)».		
	5. Совершенствование техники торможений («плугом», «упором»)».		
	6. Совершенствование техники спусков и подъёмов («лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»).		
	7. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 8 км (юноши).		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.8. Гимнастика с элементами акробатики	**Содержание учебного материала**	**-**	**ЛР 4**
	Практические занятия	**-**	**ЛР 7**
	1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Акробатические упражнения, комбинации.	**12/12**	**ЛР 19**
	2. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении.		
	3. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов (комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении).		
	4. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами (с набивными мячами, гантелями, на тренажерах, с экспандерами, комбинации упражнений с обручами, скакалкой, мячами и др.).		

	5. Совершенствование акробатических упражнений, комбинаций.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
		-	
Раздел 3. Проектная деятельность			
Подготовка к выполнению проекта (определение, выбор темы проекта). Планирование работы: постановка цели и задач, разработка плана действий, определение методов исследования в зависимости от темы. Представление результатов проектной работы. Оценка работы. Рефлексия продукта и результата проекта. Анализ проделанной работы, обсуждение перспективных планов. **Примерная тематика индивидуальных проектов:** 1. Бег, как средство укрепления здоровья. 2. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. 3. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека. 4. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества). 5. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека. 6. Гиподинамия – что это такое? 7. Двигательный режим и его значение. ***8.*** История возникновения и развития Олимпийских игр. ***9.*** Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма. ***10.*** Основы здорового образа жизни. ***11.*** Параолимпийский спорт в России. ***12.*** Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре. ***13.*** Символика и атрибутика Олимпийских игр. ***14.*** Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания». ***15.*** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. ***16.*** Физическая культура в системе общекультурных ценностей. ***17.*** Физическая культура в школе. ***18.*** Физическое воспитание в семье.	**117/117**	**ЛР 9** **ЛР 12** **ЛР 14**
		117/177	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации рабочей программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

– спортивный зал, оснащенный оборудованием и инвентарем;
– зал ритмики и хореографии;
– тренажерный зал;
– лыжная база с лыжехранилищем;
– открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.
– библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет;
– актовый зал.

3.2. Информационное обеспечение реализации рабочей программы учебной дисциплины

Для реализации рабочей программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания:

1. Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Текст]: учебное пособие для СПО / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под науч. ред. С.В. Новаковского. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 125 с.

2. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2020. – 214 с.

3. Физическая культура: учебник для СПО / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва: КНОРУС, 2017. – 256 с.

4. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство ЮРАЙТ, 2019. – 424 с.

5. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – Москва: Издательство ЮРАЙТ, 2019. – 493 с.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Завуч.инфо / Физкультура [Электронный ресурс]. URL: https://www.zavuch.ru/methodlib/38/.

2. Сайт о лыжном спорте [Электронный ресурс]. URL: http://fizsport.ru.

3. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 493с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/437146.

4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс], – www.edu.ru.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Абрамишвили, Г.А. Современный взгляд на проблемы физического воспитания учащихся младшего школьного возраста [Текст] / Г.А.

Абрамишвили, В.Ю. Карпов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 11(117). - С. 7-12

2. Балыбердин, С. Эстафета 4х100. Особенности отбора и подготовки спортсменов [Текст] / С. Балыбердин // Спорт в школе. Первое сентября. – 2015. - № 5. – С. 8-11.

3. Венедиктов, И.Н. Физическая культура в образовательном пространстве начальной школы [Текст] / И.Н. Венедиктов, И.И. Кипрушина, З.Ю. Ансимова // Начальная школа. - 2015. - № 2. - С. 73-77.

4. Напреев, С. Учимся спринтовать. Бег на короткие дистанции [Текст] / С. Напреев // Спорт в школе. Первое сентября. – 2015. - № 5. – С. 5-8.

Сластенин, В.А. Педагогика [Текст] : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов. – 6-е изд., стереотип. – Москва: Академия, 2013. – 496 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
***личностных*:**	- оценка выполнения практических заданий по темам 2.1; 2,2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 2.8; 2.9 - сдача контрольных нормативов по темам 2.1; 2,2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 2.8; 2.9 - защита индивидуальных проектов раздела 3.
метапредметных:	
***предметных*:**	

ПРИЛОЖЕНИЯ

Оценка уровня физических способностей обучающихся

Приложение №1

Легкая атлетика

Характеристика упражнений	**пол**	**I курс**		
		5	**4**	**3**
1. Бег 100 м (с)	Д	16,2	17,6	19,0
	Ю	14,0	14,8	15,2
2.Бег500 м(мин)	Д	2,0	2,10	2,20
1000 м (мин)	Ю	3,30	3,50	4,05
2000 м (мин)	Д	11,00	13,00	14,00
3000 м (мин)	Ю	13,00	14,30	15,30
3. Прыжки с разбега (см)	Д	360	330	270
	Ю	410	390	340
4. Прыжки с места (см)	Д	180	170	160
	Ю	230	215	205
5. Метание гранаты (м)	Д	18	16	14
	Ю	32	30	27

Приложение №2

Спортивные игры «Баскетбол»

№	Упражнения		I курс		
			«5»	«4»	«3»
1	Атака на кольцо с двух шагов (10 раз)	д	5	4	3
		ю	6	5	4
2	Штрафной бросок (10 раз)	д	4	3	2
		ю	5	4	3
3	Разновидность ведения: стоя на месте, по переменно левой, правой рукой на время	д	1.30	1.15	1.00
		ю	2.00	1.45	1.30
4	Передача мяча в стену (одной рукой от плеча) в течение одной минуты расстояние 2,5 м	д	48	46	44
		ю	52	50	48

Приложение №3

Спортивные игры «Волейбол»

№ п\п	Упражнения		I курс		
			3	**4**	**5**
1	Верхняя передача через сетку в парах	Д Ю	10 12	13 15	18 19
2	Нижняя передача в стену (расстояние от стены не менее 1м)	Д Ю	5 7	8 10	12 14
3	Подача мяча через сетку (из 10 попыток)	Д Ю	3 4	4 5	5 6
4	Верхняя передача над собой	Д Ю	4 6	5 7	6 8

Приложение №3

Лыжная подготовка

№	упражнения	1 курс	
		«5» «4» «3»	
1	Бег на лыжах (мин. сек.) 3 КМ	Д	20.00 20.30 21.00
2	Бег на лыжах (мин. сек.) 5 КМ	Ю	26.30 27.00 27.30

Разработчики:

БПОУ РА «Горно-Алтайский педагогический колледж»	преподаватель	С.В.Дольникова

Эксперты

_____	_____	_____
(место работы)	(занимаемая должность)	(инициалы, фамилия)
_____	_____	_____
(место работы)	(занимаемая должность)	(инициалы, фамилия)