

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Нижнетагильский педагогический колледж №2»
(ГБПОУ СО «НТПК №2»)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по организации
образовательного процесса ГБПОУ
СО «Нижнетагильский
педагогический колледж № 2»

_____ / Лыжина Н.Г. /

«____» _____ 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебной дисциплины «Физическая культура»
основной профессиональной образовательной программы
по специальности
38.02.03 «Операционная деятельность в логистике»**

г. Нижний Тагил, 2015 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **38.02.03 «Операционная деятельность в логистике»**, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1355 от 27.10.2014, зарегистрированного Министерством юстиции России, (регистрационный № 34956 от 27.11.2014 г.).

Организация-разработчик: ГБПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж №2»

Разработчик:

Нестеркин Михаил Владимирович, преподаватель, высшая квалификационная категория.

Захаричева Екатерина Викторовна, преподаватель, первая квалификационная категория.

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ

на заседании предметно - цикловой комиссии

(Протокол № 8/15 от 15 мая 2015 г.)

Председатель ПЦК _____ /Перезолов А.Е /

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ДИСЦИПЛИНЫ	ПРОГРАММЫ	УЧЕБНОЙ	4
2. СТРУКТУРА И УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	ПРИМЕРНОЕ	СОДЕРЖАНИЕ	7
3. УСЛОВИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	РЕАЛИЗАЦИИ	ПРОГРАММЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	ОЦЕНКА	РЕЗУЛЬТАТОВ	23

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.08. Физическая культура
название дисциплины

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС для базовой и углубленной подготовки по всем направлениям и специальностям среднего профессионального образования (далее СПО).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендуемая для освоения студентами, отнесенными по результатам медицинского осмотра к основной медицинской и подготовительной медицинской группам, является частью примерной основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ОПОП СПО) в соответствии с ФГОС, в рамках реализации ОПОП СПО базовой и углубленной подготовки по направлениям подготовки и специальностям СПО. В ОПОП СПО учебная дисциплина «Физическая культура» входит в цикл базовых общеобразовательных дисциплин.

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

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы:

личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;

метапредметным, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и

настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы устанавливаются для учебных предметов на базовом и углубленном уровнях.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы для учебных предметов на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно общеобразовательной и общекультурной подготовки.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы для учебных предметов на углубленном уровне ориентированы преимущественно на подготовку к последующему профессиональному образованию, развитие индивидуальных способностей обучающихся путем более глубокого, чем это предусматривается базовым курсом, освоением основ наук, систематических знаний и способов действий, присущих данному учебному предмету.

Предметные результаты освоения интегрированных учебных предметов ориентированы на формирование целостных представлений о мире и общей культуры обучающихся путем освоения систематических научных знаний и способов действий на метапредметной основе.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы должны обеспечивать возможность дальнейшего успешного профессионального обучения или профессиональной деятельности

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося ___117__ часов;

самостоятельной работы обучающегося ___59__ часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	110
теоретические занятия	7
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа (теоретические и практические занятия по видам спорта);	59
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 семестр (51 час)			
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала:	<i>20\11</i>	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	Теоретическое занятие: Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, основные требования к студентам по допуску к занятиям физической культурой. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	2	2
	Практическое занятие Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2	
	Практическое занятие Старты из различных исходных положений. Переменный бег на отрезках (до 150-200 м). Варианты челночного бега с изменением направления, скорости, способа перемещения.	2	
	Практическое занятие Общеразвивающие упражнения с использованием оборудования (скамейки, гимнастические стенки). Интервальный бег (50, 250 м).	2	
	Практическое занятие Общеразвивающие упражнения с партнером. Специальные упражнения бегуна. Упражнения с набивным мячом.	2	
	Контрольная работа Выполнение низкого старта и стартового разгона. (оценивание техники) Бег 60 м	2	
	Самостоятельная работа Переменный и интервальный бег.	5	
		2	2

Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, финиширование.		
	Бег в равномерном темпе (до 20 мин), упражнения для мышц всего тела.	2	
	кроссовый бег по пересеченной местности, упражнения для мышц туловища и шеи; бег по твердому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под уклон. Общеразвивающие упражнения без предметов; упражнения для мышц рук и плечевого пояса;	2	
	Контрольная работа Бег 500 (1000) м	2	2
	Самостоятельная работа Кроссовый бег.	6	
Раздел 2. Баскетбол		21/10	
Тема 2.1. Техника перемещений и техника владения мячом.	Содержание учебного материала Классификация техники перемещений. Характеристика двигательной структуры отдельных приёмов, выполняемых на месте, в движении, в прыжке.	2	1
	Практическое занятие Стойки без мяча и с мячом, стойка защитника. Техника бега по площадке. Остановки: «двумя шагами», «прыжком». Повороты: на месте вперёд и назад, после остановки. Прыжки с толчком одной и толчком двумя ногами.	2	2,3
Тема 2.3 Индивидуальные и групповые действия.	Практическое занятие Броски с ближней и средней дистанции. Ловля мяча: двумя руками и одной рукой, на уровне груди, сверху, снизу. Ловля на месте и в движении, ловля с прыжком. Ловля мяча с полутскока и катящегося.	2	

	Практическое занятие Передача мяча: двумя руками от груди, сверху, снизу; одной рукой от плеча, сверху, за спиной. Броски в разных дистанций	2	
	Контрольная работа Техника бросков с ближней и средней дистанции	2	
	Практическое занятие Ведение мяча: с обычным и сниженным отскоком. Ведение на месте и в движении. Со зрительным контролем и без. Прямолинейное, с изменением скорости и высоты отскока. Переводы мяча при поворотах перед собой, за спиной. Передача с места, с места после остановки, с места после прыжка. Передача в движении после бега и после ведения.	2	
	Практическое занятие Броски мяча: одной рукой от груди с ближних, средних, дальних дистанций, под углом к кольцу и прямо, штрафные броски.	2	
	Контрольная работа Техника передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча.	2	
	Содержание учебного материала Основные элементы техники с индивидуальными, групповыми и командными тактическими действия в нападении и защите.	2	
	Практическое занятие: Индивидуальные действия без мяча и действия игрока с мячом. Позиционное нападение. Взаимодействие 2-х (3-х) игроков в нападении и защите.	3	
	Самостоятельная работа Правила игры в баскетбол. Основы судейства. История игры.	6	
	Самостоятельная работа Игровые задания аэробной направленности.	4	2
Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики	Содержание учебного материала	105	

Тема 3.1 Строевые и общеразвивающие упражнения	Практическое занятие Строевые приемы на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения с обручами. Упражнения с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками; с использованием гимнастических скамеек, гимнастической стенки.	2	3
	Практическое занятие Ходьба с изменением темпа и ритма движения. Общеразвивающие упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, в группах с предметами и без.	2	3
Тема 3.2.Акробатические упражнения.	Практическое занятие Кувырок вперед и назад из различных исходных положений, вперед прыжком. Упражнения с использованием отягощений и тренажерных устройств.	2	
	Самостоятельная работа. История акробатики. Выполнение упражнений гимнастического характера	5	
	Практическое занятие Стойки: на лопатках, перекатом назад, на голове. Упражнения с использованием собственного веса и веса партнера Мост: из упора присев, поворотом кругом; из положения стоя, наклоном назад.	2	2
	Контрольная работа выполнение акробатической комбинации.	2	
Итого:		51/26	
2 семестр (66 часов)			
Раздел 4.Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	24/13	
Тема 4.1. Организация и содержание занятий по лыжной	Теоретическое занятие. Техника безопасности на занятиях. Предупреждение травматизма и температурные нормы при занятиях лыжным спортом. Одежда и обувь для занятий по лыжной подготовке. Оказание первой помощи при обморожениях.	2	

подготовке	Теоретическое занятие. Классификация лыж и их подбор. Лыжные палки, их разновидности и выбор. Регулирование длины петель для рук на лыжных палках. Подготовка лыжного инвентаря к учебным занятиям и соревнованиям. Переноска лыжного инвентаря. Зачетные требования.	2	
	Самостоятельная работа Подготовка лыжного инвентаря к хранению в бесснежный период.	3	
Тема 4.2. Классические лыжные хода	Содержание учебного материала Техника основных лыжных ходов. Описание техники, показ, имитационные упражнения.	2	
	Практическое занятие Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Чередование попеременного хода с одновременными.	2	
	Практическое занятие Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Передвижение изученными ходами, в равномерном темпе, с переменной скоростью.	2	
	Практическое занятие поворот в движении – «упором», на параллельных лыжах, переступанием, «полуплугом».	2	
	, Эстафеты. Передвижение по пересеченной местности.	2	
	Практическое занятие Повторное прохождение отрезков с изменением темпа и пауз отдыха. Прохождение отрезков с соревновательной скоростью.	2	
	Самостоятельная работа Передвижение на лыжах изученными ходами в равномерном темпе.	6	
Тема 4.3. Спуски, торможения, подъемы	Содержание учебного материала Техника спусков, торможений, подъемов.	2	
	Спуски: в высокой, средней, низкой стойке. Торможение «упором», «плугом», боковым соскальзыванием. Подъемы «елочкой», «полуюлочкой», «лесенкой».	2	

	Самостоятельная работа История лыжного спорта. Эстафеты и игры на лыжах.	4	
Раздел 5.Гандбол		24/10	
Тема 5.1. Техника владения мячом и перемещений.	Содержание учебного материала Правила техники безопасности в игровых видах спорта Правила игры гандбол. Требования к форме и игрокам. Техника перемещений с мячом и без мяча, повороты, остановки.	2	2
	Практическое занятие Ведение мяча: с обычным и сниженным отскоком. Ведение на месте и в движении. Со зрительным контролем и без. Прямолинейное, с изменением скорости и высоты отскока.	2	
	Практическое занятие Переводы мяча при поворотах перед собой, за спиной	2	
	Практическое занятие Ловля мяча одной и двумя руками, на месте и в движении	2	
	Практическое занятие Передача мяча одной рукой: хлестом и толчком, двумя руками из-за головы и от груди, с места и в движении	2	
	Практическое занятие Техника владения мячом: ловля мяча с полуоткосом и катящегося мяча; ведение мяча «одноударным» приемом.	2	
	Контрольная работа Челночный бег с ведением мяча	2	
	Самостоятельная работа Основы спортивной тактики: способы ведения игры, системы игры, формы ведения игры, комбинации.Игровые задания аэробной направленности.	4	

Тема 5.2. Техника бросков мяча по воротам. Тактика игры.	Содержание учебного материала Характеристика двигательной структуры основных приемов в ручном мяче, выполняемых на месте, в прыжке, в движении.	2	2
	Практическое занятие Броски мяча в падении («безопорные»). Безопорные броски мяча по воротам. Добивание мяча. Сочетание приемов из ранее освоенных элементов. Броски мяча одной рукой.	2	
	Практическое занятие Бег с изменением направления и скорости передвижения с мячом и без. Упражнения на быстроту и точность реакции. Прыжки со скакалкой. Толчки и броски набивного мяча (до 3 кг.).	2	
	Практическое занятие Игра по упрощенным правилам. Эстафеты с перемещением, остановками, акробатическими элементами.	2	
	Контрольная работа Серийные прыжки вверх с доставанием предмета (мяча) двумя руками	2	
	Самостоятельная работа Прыжки и прыжковые многоскоки. Упражнение на быстроту (движений) двигательной реакции. Челночный бег с ведением мяча и без.	2	
	Самостоятельная работа Основы тактики нападения и защиты: индивидуального действия с мячом и без, групповые взаимодействия двух и трех игроков, командные действия. Закрепление приемов техники и тактики игры: 1x1, 2x2, 3x3, команда на команду, три команды «челноком», две команды на одни ворота.	4	2
Раздел 6. Общая физическая подготовка		18/10	
Тема 6.1. Средства развития силовых и координационных способностей, быстроты.	Теоретическое занятие. Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов	2	
	Практическое занятие. Комплексы для развития силовых способностей с собственным весом.	2	

Тема 6.2 Средства развития выносливости и гибкости	Практическое занятие Упражнения для развития координационных способностей	2	2
	Практическое занятие Упражнения для развития быстроты.	2	
	Контрольное занятие. Определение уровня физической подготовленности.	2	
	Самостоятельная работа Атлетическая гимнастика. Разнообразие физических упражнений.	4	2
	Практическое занятие Значимость разминки в занятии Кроссовый бег.	2	
	Практическое занятие Комплексы упражнений серийного характера для развития специальной выносливости	2	
	Практическое занятие Упражнения для развития гибкости, их значимость для здоровья человека.	2	
	Контрольное занятие. Определение уровня физической подготовленности.	2	
	Самостоятельная работа Кроссовый бег Значение физической культуры в жизни студенческой молодежи	6	
	66/33		
Итого	117/59		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

1. Спортивный зал 18x36

спортивные игры - оборудование и инвентарь
баскетбольные щиты (основные и тренировочные)
мячи: баскетбольные, волейбольные, н\мячи;
стойки волейбольные, сетка.

Гимнастика - оборудование и инвентарь:

брусья, конь, козел, мостики, маты, перекладина, бревно гимнастическое, канаты, скамейки гимнастические.;

мячи, кольца, гимнастические палки, булавы;
зеркала, магнитофон.

2. Легкоатлетический манеж 36 х 6

Легкая атлетика-оборудование и инвентарь:

гимнастические стенки, дорожки с резиновым покрытием, яма с песком;

мишени, скамейки, стойки для прыжков в высоту, маты, колодки стартовые, секундомеры, рулетки, эстафетные палочки.

3. Лыжная база (20м2) на 120 пар лыж

Лыжная подготовка - оборудование и инвентарь
лыжи, ботинки, лыжные палки.

Снегоход «Буран» с навесным оборудованием для прокладки лыжни;

Учебная трасса(1,2,3 Км)

4. Мини-стадион

Футбольное поле 60x25;

Площадка для: баскетбола, волейбола, бадминтона;

Гимнастический городок с нестандартным оборудованием;

Беговая дорожка (замкнутая) – 140 м.

5. Тренажерный зал

- тренажеры;

- тренажерные устройства;

- отягощения: гири, гантели, штанги и диски тяжелоатлетические.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная литература

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
3. Теория и история физической культуры. Учебник и практикум для СПО. Автор\составитель: Алхасов Д.С.-М, Юрайт,2015

4. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / [Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И.].13 изд.испр.— М: Академия, 2013.

Дополнительная литература

1. Грецов Г.В. , Войнова С.Е. , Германова А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика./: учебно-методическое пособие/ Г.В. Г.В. Грецов, А. Б. Янковский. – М.: Академия, 2012
2. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
3. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
4. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика. /]: учебно-методическое пособие/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. - М: Академия, 2014.
5. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
6. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010.
7. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры./ [Текст]: / Ю.Д. Железняк. – М.: Академия, 2010.

Интернет-ресурсы

1. Журнал «Физкультура и спорт». <http://www.fismag.ru>
2. Научный портал «ТЕОРИЯ.РУ». <http://www.teoriya.ru>
3. [Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал.](http://lib.sportedu.ru)
<http://lib.sportedu.ru>
4. Физкультура: образовательный проект по физической культуре.
<http://fizkult-ura.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение контрольных упражнений и нормативов (Приложения) Защита творческих заданий.
Знания:	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.	Защита рефератов.

4.1.Контрольные упражнения по разделу легкая атлетика

Виды упражнений	<i>Уровень результатов</i>					
	юноши			девушки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 60м/сек.	8.6	9.1	9.3	9.9	10.3	11.1
Бег 100м/сек.	14.0	14.6	15.4	17.0	17.6	18.1
Бег 500м/сек.				2.05	2.18	2.25
Бег 2000м (дев)				11,00	13,00	б/вр
Бег3000м (юн)	12,30	14,00	б/вр			
Прыжки в высоту с разбега.	120	1.15	1.10	95	90	85
Метание гранаты с разбега	30	25	20	20	15	10

3.2.Контрольные упражнения по разделу баскетбол

Виды упражнений	Уровень результатов		
	низкий	средний	высокий
1. Передача мяча на точность кол-во за 30сек.	12	15	20
2. Бросок одной руки из-под щита (по 5 бросков)	6	7	8
4. Штрафные броски, кол-во попаданий из 5 бросков.	1	2	3

3.3 Контрольные упражнения по разделу ручной мяч

Вид упражнений	Уровень результатов		
	Низкий	Средний	Высокий
1. Челночный бег с ведением мяча	16.2	16.0	15.7
2. Серийные прыжки вверх с доставанием предмета (мяча) двумя руками	6	7	8

3.4.Контрольные упражнения по разделу лыжная подготовка

Виды упражнений	Уровень результатов		
	Высокий	средний	низкий
1. Попеременный двухшажный ход	Согласованное движение рук. Правильный вынос палок. Законченный толчок рукой и ногой.	Незначительное нарушение в согласованности движения рук и ног.	Значительные нарушения в согласованности рук и ног
2. одновременный одношажный ход	Движения рук выполняются плавно. Четко заканчивается толчок палками и совпадающая с ним приставка ноги.	Незначительное нарушение в согласованности движений рук и ног. При скользящем шаге нет проката	Значительное нарушение в согласованности движений рук и ног. Отсутствие хорошей координации.
3. Одновременный бесшажный ход	Движения рук выполняется слитно, заканчивается толчком палками	Незначительные нарушения в движении рук	Значительные нарушения в движении рук
4. Торможение боковым соскальзыванием	Торможение освоено	Незначительные ошибки	Торможение выполнено при выходе со склона
5. Бег на лыжах 3км(дев)	12,30	14,00	б/вр
6. Бег на лыжах 5км (юноши)	25,50	27,20	б/вр

Условия выполнения контрольных упражнений

1. Легкая атлетика

1.1 Выполнение легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метание)- согласно, правил соревнований утвержденных Федерацией легкой атлетики России.

2. Баскетбол

- 2.1 Передача мяча на точность выполняется с расстояния 2м., в круг диаметром 30см. расположенном по высоте 150см., двумя руками от груди (за 30сек.)
- 2.2 Бросок мяча в корзину одной рукой от мяча после ловли в движении. Передача выполняется преподавателем или хорошо подготовленным студентом. Пять передач.
- 2.3 В ведении без зрительного контроля (с повязкой на глазах). Включение секундомера при начале движения по кругу с остановкой при потере мяча.
- 2.4 Штрафные броски любым способом из 5 бросков.

3 Ручной мяч

- 3.1 Челночный бег с ведением мяча.

Проводятся две линии на расстоянии 10м друг от друга, на линию старта кладутся два. По сигналу испытуемый берет мяч, осуществляется ведение по линии финиша, кладется мяч, возвращается к линии старта, вновь берет мяч, осуществляется ведение по линии финиша. В момент пересечения секундомер останавливается.

- 3.2 Серийные прыжки с доставанием предмета (мяча), подвешенного на оптимальной высоте (выше роста девушки на 50-60см)
Прыжки выполняются без пауз.

4 Лыжная подготовка

- 4.1 Попеременные и одновременные ходы на хорошо утрамбованной учебной лыжне
- 4.2 Спуск с горы, повороты в движении, торможение проводится на хорошо утрамбованном склоне с уклоном 25-30 градусов.
- 4.3 Прохождение дистанции 3-5км, по правилам утвержденным Федерацией лыжного спорта России.

Приложение 1

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

Приложение 2

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Приложение 3

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км (мин, с)	19.00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5