

Министерство науки и высшего образования РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Южно-Сахалинский педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ЮСПК СахГУ

Е.В. Казанцева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность
43.02.10 Туризм
(базовый уровень среднего профессионального образования)

Квалификация
Специалист по туризму

Форма обучения
Очная

Южно-Сахалинск
2019

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 43.02.10 Туризм (Приказом Минобрнауки России от 07.05.2014 № 474 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.10 Туризм» (зарегистрировано в Минюсте России 19.06.2014 № 32806), предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины.

Разработчик:

Гудименко А.А., преподаватель ПЦК естественно-научных и спортивных дисциплин

Рабочая программа рассмотрена и рекомендована на заседании ПЦК естественно-научных и спортивных дисциплин

На основании:

1. Соответствия стандарту
2. Соответствия учебному плану ПК
3. Соответствия требований к оформлению

Заведующий ПЦК



П.В. Бортников

Утверждена научно-методическим советом ЮСПК СахГУ

Протокол № 5 от 22 мая 2019 г.

Председатель НМС



Н.Ю. Донская

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программой в соответствии с ФГОС по специальности СПО 43.02.10 Туризм.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке специалистов для проведения занятий спортивных секций.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в профессиональную подготовку. ОГСЭ Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

➤ использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

➤ о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

➤ основы здорового образа жизни.

Формируемые компетенции:

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

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 212 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 106 часов; самостоятельной работы обучающегося 96 часов, консультации –10 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	212
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	106
в том числе:	
лекционные занятия	2
практические занятия	104
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	96
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	48
реферативная работа обучающихся по предлагаемой тематике	48
Консультации	10
Итоговая аттестация в форме зачета 3-6 семестры	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
Введение	Введение. Роль физической культуры в профессиональной деятельности педагога		2	
РАЗДЕЛ 1.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		40	
Тема 1.1. Обучение и совершенствование техники высокого и низкого старта	Содержание практических занятий:			
	1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Профилактика травматизма. Специальные беговые упражнения. Основы техники выполнения высокого и низкого старта. Старты из различных исходных положений (до 40 м).	4	1
	Содержание самостоятельных занятий:			
	2	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	4	3
Тема 1.2. Обучение и совершенствование техники стартового разгона, бега по прямой, финиширования.	Содержание практических занятий:			
	1	Биомеханические основы техники бега. Специальные беговые упражнения. Основы техники стартового разгона (5-6 м), бега по прямой (70-80 м), финиширования (5-7 м). Ускорения из высокого и низкого старта (40 м). Бег с ускорением (30 м), с максимальной скоростью (60 м), изменением темпа и ритма шагов (100 м).	2	1
	Содержание самостоятельных занятий:			
	2	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	4	3
Тема 1.3. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание практических занятий:			
	1	Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Специальные беговые упражнения. Бег 100 м (по секундомеру).	2	2
	Содержание самостоятельных занятий:			
	2	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	4	3
Тема 1.4. Обучение и совершенствование техники эстафетного бега	Содержание практических занятий:			
	1	Правила соревнований по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения. Основы техники приема, владения и передачи эстафетной палочки. Имитация движений на месте в парах. Основы техники бега по виражу. Эстафетный бег 4×100 м. Эстафетный бег 4×400 м.	2	2
	Содержание самостоятельных занятий:			
	2	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных	2	3

		способностей.		
Тема 1.5. Обучение и совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Содержание практических занятий:			
	1	Биомеханические основы техники прыжков. Специальные беговые упражнения. Прыжки и многоскоки, Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (разгон, опорная нога, толчковая нога, подъем ног, работа стоп, работа рук). Прыжки с разбега от 5 до 15 беговых шагов.	2	1
	2	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (на результат)	2	2
	Содержание самостоятельных занятий:			
	3	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	2	3
Тема 16. Воспитание специальных качеств легкоатлета	Содержание практических занятий:			
	1	Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Воспитание скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	2	2
	2	Воспитание скоростно-силовых способностей. Прыжки и многоскоки. Прыжки через препятствия и на точность приземления, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырёх шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Эстафеты, круговая тренировка.	4	2
	Содержание самостоятельных занятий:			
	3	Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	4	3
РАЗДЕЛ 2.	ГИМНАСТИКА		40	
Тема 2.1. Обучение и совершенствование техники строевых упражнений.	Содержание практических занятий:			
	1	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Профилактика травматизма. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов в ходьбе и на месте. Прыжки через скакалку с максимальной интенсивностью до 1 мин (3-4 повт.). Поднимание туловища из положения лежа на спине с максимальной интенсивностью до 30 с. (5-6 повт.)	2	1
	Содержание самостоятельных занятий:			
	2	Самостоятельная работа обучающихся по учебнику. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	3
Тема 2.2. Обучение и	Содержание практических занятий:			
	1	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Общеразвивающие упражнения без	4	1

совершенствование техники общеразвивающих упражнений.		предметов в ходьбе. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (весом до 5кг), с эспандерами. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с. (на рез-ат). Прыжки через скакалку за 30 с. (кол-во раз). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в различных вариантах (40-50 раз). Ритмическая гимнастика.		
	2	Общеразвивающие упражнения без предметов в ходьбе. Общеразвивающие упражнения с гантелями, с эспандерами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на рез-ат). Упражнения для совершенствования координации движений. Ритмическая гимнастика	4	2
	Содержание самостоятельных занятий:			
	3	Тренировка в гимнастике для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	4	3
Тема 2.3. Обучение и совершенствование техники акробатических упражнений.	Содержание практических занятий:			
	1	Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Общеразвивающие упражнения без предметов в ходьбе и на месте. Акробатические элементы: «мост», стойка на лопатках, «колесо», «ласточка», кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке, кувырок назад через одно плечо, стойка на голове (юноши). Тест на координацию движений (на зачет).	4	1
	2	Общеразвивающие упражнения без предметов в ходьбе и на месте. Акробатические элементы: «мост», стойка на лопатках, «колесо», «ласточка», кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке, кувырок назад через одно плечо, стойка на голове (юноши). Комбинации из освоенных элементов (на зачет).	4	2
	Содержание самостоятельных занятий:			
Тема 2.4. Обучение совершенствованию техники упражнений художественной гимнастики.	3	Тренировка в гимнастике для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	2	3
	Содержание практических занятий:			
	1	Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Общеразвивающие упражнения без предметов в ходьбе и на месте. Комбинации упражнений с обручами и лентами. Комплекс упражнений для воспитания гибкости. Воспитание координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения.	4	1
	Содержание самостоятельных занятий:			
Тема 2.5. Воспитание специальных качеств	2	Тренировка в гимнастике для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	2	3
	Содержание практических занятий:			
	1	Виды соревнований по гимнастике и рекорды. Воспитание силовых способностей и силовой выносливости. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то	2	2

гимнаста		же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Общеразвивающие упражнения в парах. Подтягивания. Выполнение теста - наклон вперед из положения сидя ноги врозь (см). Круговая тренировка, эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Опорные прыжки, прыжки соскалкой, метание набивного мяча.		
		Содержание самостоятельных занятий:		
	2	Тренировка в гимнастике для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	4	3
РАЗДЕЛ 3.	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		40	
Тема.3.1 Обучение и совершенствование техники лыжных ходов		Содержание практических занятий:		
	1	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Общеразвивающие упражнения на лыжах на месте. Ходьба на 3 км. Ступающий шаг, передвижение «елочкой» и «полуелочкой», передвижение одновременным бесшажным ходом, передвижение попеременным бесшажным ходом (под уклон), передвижение попеременным двухшажным ходом. Переход с одновременных ходов на попеременные.	4	2
		Содержание самостоятельных занятий:		
	2	Самостоятельная работа обучающихся по учебнику. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	4	3
Тема 3.2. Обучение и совершенствование техники подъемов и спусков		Содержание практических занятий:		
	1	Правила проведения самостоятельных занятий. Общеразвивающие упражнения на лыжах на месте. Ходьба на 3 км. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Спуск в высокой стойке на лыже с небольшим уклоном. Спуск в основной стойке. Спуск в низкой стойке. Спуск в стойке для отдыха. Подвижные игры: «Кто дальше?», «Кто больше соберет флажков?», «Арка», «Снайперы».	4	2
		Содержание самостоятельных занятий:		
	2	Тренировка в ходьбе на лыжах для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	4	3
Тема 3.3. Обучение и совершенствование техники поворотов и торможений		Содержание практических занятий:		
	1	Правила соревнований. Общеразвивающие упражнения на лыжах на месте. Ходьба на 3 км. Повороты на месте переступание вокруг носков и пяток лыж. Поворот на месте махом. Поворот переступанием в движении. Торможение «плугом» и «плугом». Торможение падением. Подвижные игры на лыжах.	4	2
		Содержание самостоятельных занятий:		
	2	Тренировка в ходьбе на лыжах для развития и совершенствования основных двигательных	4	3

		способностей.		
Тема 3.4. Совершенствование техники лыжных ходов в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Содержание практических занятий:			
	1	Основы биомеханики бега на лыжах. Общеразвивающие упражнения на лыжах на месте. Ходьба на 5 км. Выработка равновесия на скользящей опоре. Движение полушагом. Скольжение на одной лыже. Приемы лыжных ходов: равнинный участок – одновременный бесшажный ход и попеременный двухшажный; подъемы – ступающим, скользящим, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»; спуски – в основной, низкой или стойке отдыха; повороты – переступанием.	4	2
	Содержание самостоятельных занятий:			
	2	Тренировка в ходьбе на лыжах для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	4	3
Тема 3.5. Обучение элементам тактики лыжных гонок	Содержание практических занятий:			
	1	Основные элементы тактики в лыжных гонках Виды соревнований и рекорды Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Общеразвивающие упражнения на лыжах на месте. Ходьба на 3 км.	4	2
	Содержание самостоятельных занятий:			
	2	Тренировка в ходьбе на лыжах для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	4	3
РАЗДЕЛ 4.	СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ		40	
Тема 4.1. Обучение и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	Содержание практических занятий:			
	1	Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми. Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения в ходьбе и на месте. Техника владения телом: комбинации из передвижений и остановок игрока. Стартовые стойки, рывок, остановка, поворот, изменения направления бега. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	4	2
	2	Терминология спортивной игры. Правила игры. Общеразвивающие упражнения в ходьбе и на месте. Техника владения мячом: ловли мяча одной и двумя руками, с последующей передачей партнеру, с переходом на ведение, с последующим броском по корзине. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	4	2
	3	Общеразвивающие упражнения в ходьбе и на месте. Передачи мяча: двумя руками от груди, от груди с отскоком, от головы, снизу; одной рукой (правой и левой), подбрасывание мяча или передача из рук в руки, от бедра одной или двумя руками, одной рукой от плеча, «крюком» правой и левой рукой, откидка одной или двумя руками, одной рукой с отскоком мяча от пола, передача за спиной. Учебная игра в баскетбол. Тактика нападения, тактика защиты.	4	2
	4	Общеразвивающие упражнения в ходьбе и на месте. Ведение мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой, поворот при ведении мяча, ведение мяча с поворотом, перевод мяча за спиной, перевод мяча между ногами. Учебная игра в баскетбол. Тактика	4	2

		нападения, тактика защиты.		
	5	Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Общеразвивающие упражнения в ходьбе и на месте. Броски мяча в корзину: бросок с места, бросок в прыжке, броски из-под корзины или с близкого расстояния, бросок двумя руками от груди, броски одной рукой в движении сверху и снизу, подбор и добивание мяча в корзину. Штрафные броски: одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками снизу. Учебная игра в баскетбол. Тактика нападения, тактика защиты.	4	2
	Содержание самостоятельных занятий:			
	6	Самостоятельная работа обучающихся по учебнику. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	10	3
	7	Тренировка в спортивных играх для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	10	3
РАЗДЕЛ 5.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.		40	
Тема 5.1. Обучение и совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью, равномерный бег	Содержание практических занятий:			
	1	Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Специальные беговые упражнения. Варианты челночного бега. Бег с преодолением препятствий и на местности. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.	4	1
	2	Специальные беговые упражнения. Кросс (2000 м - девушки, 3000 м - юноши (по секундомеру)).	4	2
	Содержание самостоятельных занятий:			
	3	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	4	3
Тема 5.2. Обучение и совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	Содержание практических занятий:			
	1	Биомеханические основы метаний. Специальные общеразвивающие и беговые упражнения. Техника метания (разбег, основная стойка, положение рук, работа корпуса, финальное усилие, торможение). Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений (6-7 раз)	4	1
	2	Специальные общеразвивающие и беговые упражнения. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) на результат.	2	2
	Содержание самостоятельных занятий:			
	4	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	6	3
Тема 5.3. Подвижные игры с элементами легкой	Содержание практических занятий:			
	1	Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Воспитание координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа	4	2

атлетики, Воспитание специальных качеств легкоатлета		перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками. Подвижные игры: «Гонки преследования», «Звездная эстафета», «Кто дальше прыгнет», «Кенгуру», «Школа мяча», «Мяч в стенку», «Сорви ленточку».		
	2	Воспитание выносливости. Длительный бег - кросс (юноши - до 25 мин., девушки - до 20 мин), бег с препятствиями, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.	4	2
		Содержание самостоятельных занятий:		
	3	Самостоятельная работа обучающихся по учебнику. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	4	3
	4	Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	4	3
		Консультации	10	
		Всего:	212	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона с беговыми дорожками, лыжных трасс, раздевалок согласно установленным санитарно-гигиеническим нормам.

Оборудование и инвентарь для занятий:

➤ рабочее место преподавателя, оборудованное персональным компьютером с лицензионным или свободным программным обеспечением, соответствующим разделам программы и средствами вывода звуковой информации;

- универсальный спортивный зал
- прыжковая яма;
- стартовые колодки;
- эстафетные палочки;
- гранаты (500 гр., 700 гр.);
- рулетка;
- секундомер;
- волейбольные мячи;
- волейбольная сетка;
- баскетбольные щиты;
- баскетбольные сетки;
- баскетбольные мячи;
- ракетки и воланы для игры в бадминтон;
- шведская стенка;
- гантели;
- набивные мячи разновесовые;
- коврики;
- гимнастические маты;
- скакалки;
- обручи;
- высокая перекладина;
- низкая перекладина;
- гимнастические скамейки;
- степ-платформы;
- эспандеры;
- резиновые жгуты;
- мячи для большого тенниса;
- мишени;
- гимнастические скакалки;
- кубики,
- лыжный инвентарь (лыжи, палки по количеству обучающихся в группе);
- медицинская аптечка первой помощи;
- учебно-наглядные пособия (плакаты, карточки, журналы).

Технические средства обучения:

- рупор;
- музыкальный центр;
- колонки;
- мультимедиапроектор;
- экран;
- измерительные приборы;
- библиотечные фонды, сетевые источники информации;

- учебники, учебные пособия, методические рекомендации;
- кинограммы, учебные фильмы;
- мультимедийные, аудио- и видеоматериалы.

3.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, интернет-ресурсов

Основные:

1. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. М.: КНОРУС, 2016. 256 с.
2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. Москва: Издательство Юрайт, 2019. 424 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-02612-2. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. URL: <https://biblio-online.ru/bcode/448769>

Дополнительные:

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учебное пособие для вузов. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. 255 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник. Ростов н/Д: Феникс, 2009. 314 с.
3. Беланов А.Э., Гусева О.И., Курбатова Р.В., Ложкин Е.Н.. Комплексы физических упражнений в режиме учебного дня: учебно-методическое пособие. Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2005. 15 с.
4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений: популярное учебное пособие. М.: Терра-Спорт, 2002. 512 с.
5. Детков Ю.Л. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем. СПб: СПбГУИТМО, 2008. 96 с.
6. Димова А.Л., Гуляева Л.Г. Физическая культура: здоровый образ жизни: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. М.:НОУ «Современный Гуманитарный Институт», 2002. 60 с.
7. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1991. 202 с.
8. Евсеев, Юрий Иванович. Физическое воспитание: учеб. пособие для студ. вузов / Ю.И.Евсеев. Ростов н/Д:Феникс, 2012. 380 с.
9. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. М.: Советский спорт, 2005. 248 с.
10. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник. М.: Гардарики, 2000. 448 с.
11. Клещев Ю.Н. Волейбол // Школа тренера. М.: Физкультура и спорт, 2005. 400 с.
12. Коглер А. Йога для спортсменов. М.: Фаир-пресс, 2001. 304 с.
13. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: учебное пособие. Владивосток: МГУ им. Г.И. Невельского, 2001. 148 с.
14. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Советский спорт, 2004. 464 с.
15. Медведева О.А. Фитнес-аэробика в системе обучения и воспитания студентов. Очерки: учебное пособие. М.: «ИНСАН», 2007. 160 с.
16. Мельников В.С. Коррекция нарушений осанки и плоскостопия у студентов посредством физических упражнений: методические указания. Оренбург: ГОУ «Оренбургский государственный университет», 2003. 22 с.
17. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. 384 с.
18. Мосиенко М.Г. Лыжная подготовка: учебно-методическое пособие для студентов аграрных вузов. Мичуринск: Изд. МичГАУ, 2005. 72 с.
19. Никифоров Г.С. Психология здоровья: учебник для вузов. СПб.: Питер, 2006. 607 с.
20. Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье: учебник. М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001. 228 с.

21. Портнов Ю.М., Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 520 с.
22. Решетников Н.В. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. М., 2005. 258 с.
23. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для учреждений образования России. М.: Физкультура и Спорт, 2008. 144 с.
24. Рубцова И.В., Кубышкина Т.В., Готовцева Я.В. Рациональное питание как составная часть здорового образа жизни: учебное пособие для вузов. Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008. 24 с.
25. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонов О.И. Электрон.текстовые данные. Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. 94 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>. ЭБС «IPRbooks»
26. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов. М.: Тесей, 2003. 528 с.
27. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. М.: Академия, 2007. 480 с.
28. Шагуч А.А. Организация и методика занятий физической культурой оздоровительной направленности со студентами: методические разработки для преподавателей и студентов. Майкоп: редакционно-издательский отдел АГУ, 2001. 20 с.
29. Швардыгулин А.В. Методика проведения занятий атлетической гимнастикой в вузе: учебно-методическое пособие. Волгоград: изд-во ВолГУ, 2005. 160 с.
30. Шипилина И.А. Хореография в спорте. - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. 224 с.
31. Юровский С.Ю. Атлетизм – дома (занятия с амортизаторами): выпуск 2. М.: Советский спорт, 1989. 48 с.

Интернет-ресурсы:

Электронные журналы:

1. Аэробика: [сайт]. URL: www.wallsport.ru
2. Гимнастика: [сайт]. URL: www.gimnastiks.ru
3. Теория и практика физической культуры: [сайт]. URL: www.teoriya.ru
4. Физическая культура в школе: [сайт]. URL: www.shkola - press.ru

Электронно-программные средства:

1. Академия: [сайт]. URL: www.wellness.ru
2. Аппаратура для диагностики здоровья человека: [сайт]. URL: www.nootex.com/index13.htm
3. Аэробика: [сайт]. URL: www.Fitness-aerobics.ru
4. Бодибилдинг: [сайт]. URL: <http://musculatura.narod.ru/>
5. Валеология: [сайт]. URL: www.ecocongress.ru/valeologia-n.htm#arhiv
6. Йога: [сайт]. URL: www.Yoga-journal.ru
7. Каталог спортивных ресурсов: [сайт]. URL: www.sportfiles.ru
8. Портал здорового образа жизни: [сайт]. URL: www.breath.ru
9. Сайт центра любителей бега: [сайт]. URL: <http://centrbega.narod.ru/>
10. Фитнес-конвенция: [сайт]. URL: www.fitness-convention.ru
11. Центр физического здоровья человека: [сайт]. URL: <http://fitnestest.nm.ru/>
12. Центр фитбол: [сайт]. URL: www.fitbol.ru
13. Шейпинг: [сайт]. URL: www.shaping.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Контроль результатов обучения.

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
знать: ➤ влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; ➤ способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; ➤ правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. уметь: ➤ выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; ➤ выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; ➤ проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; ➤ преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; ➤ выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; ➤ осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; ➤ выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; ➤ использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и	Текущий контроль: ➤ рейтинговая оценка знаний, умений и навыков обучающихся по дисциплине (ежемесячно). Промежуточный контроль: ➤ обязательные контрольные задания (тесты) для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся. Итоговый контроль: ➤ зачет, дифференцированный зачет; ➤ реферативная работа обучающихся, освобожденных от занятий физической культурой по медицинским показаниям, по предлагаемой тематике.

повседневной жизни для: — повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; — подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; — организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; — активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	
---	--

4.2. Оценка результатов обучения.

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

№ п/п	Физичес кие способно сти	Контроль ное упражнен ие (тест)	Возр аст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростн ые	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	Координ ационны е	Челночны й 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	Скоростн о- 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	Выноси вость	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 положени я 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	Подтягива ние: на высокой	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 индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой.

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
85 ÷ 100	5	отлично
70 ÷ 84	4	хорошо

52 ÷ 69	3	удовлетворительно
менее 51	2	не удовлетворительно