

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЮЖНО-САХАЛИНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ЮСПК СахГУ

Е.В. Казанцева

20 16 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД 03.Физическая культура

49.02.01 Физическая культура

(углубленный уровень среднего профессионального образования)

Квалификация

Педагог по физической культуре и спорту

Формы обучения

Очная

Южно-Сахалинск

2016

Рабочая программа учебной дисциплины БД 03 Физическая культура разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 № 24480), предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Разработчики:

Малахова Т.А. преподаватель первой категории

Рассмотрена и рекомендована на заседании ПЦК естественно-научных дисциплин
Протокол № 1 от 20 сентября 2016 г.

Зав. ПЦК

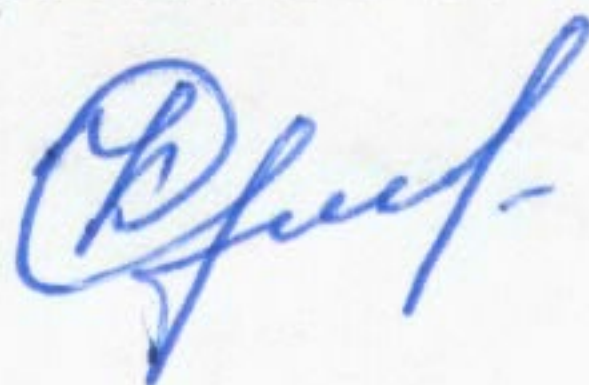


Лобашова И.В.

Утверждена научно-методическим советом ЮСПК СахГУ

Протокол № 59 от 27 сентября 2016 г.

Председатель НМС



А.А. Крылова

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО

49.02.01 Физическая культура

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. БД – базовые дисциплины.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать/понимать:

- 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен 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 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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов; самостоятельной работы обучающегося 58 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)	<i>175</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
в том числе:	
лекционные занятия	<i>2</i>
практические занятия	<i>115</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>58</i>
в том числе:	
<i>самостоятельная работа обучающихся по учебнику</i>	<i>20</i>
<i>внеаудиторная самостоятельная работа</i>	<i>20</i>
<i>реферативная работа обучающихся по предлагаемой тематике</i>	<i>18</i>
Итоговая аттестация в форме (зачета)	

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
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1.	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ	2	
Тема 1.1.	Содержание теоретических занятий:	2	1
	1 Введение		
	Содержание самостоятельных занятий:		
	Самостоятельная работа обучающихся по учебнику. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	3
РАЗДЕЛ 2.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	39	
Тема 2.1. 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).	3	1
	Содержание самостоятельных занятий:		
	2 Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	2	3
Тема 2.2. 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).	3	1
	Содержание самостоятельных занятий:		
	2 Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	2	3
Тема 2.3. 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).	3	2
	Содержание самостоятельных занятий:		
	3 Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	2	3
Тема 2.4. 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.	3	2
	Содержание самостоятельных занятий:		
	3 Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	2	3
Тема 2.5. 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.	3	1
	2 Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (на результат)	3	2

1	2			3	4	
	Содержание самостоятельных занятий:					
	3	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.			2	
	Содержание практических занятий:					
Тема 2.6. Воспитание специальных качеств легкоатлета	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	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.			3	
	Содержание самостоятельных занятий:					
	3	Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.			2	
	ГИМНАСТИКА			35	3	
РАЗДЕЛ 3. Тема 3.1. 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.)			4	1
	Содержание самостоятельных занятий:					
	2	Самостоятельная работа обучающихся по учебнику. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.			2	3
Тема 3.2. Обучение и совершенствование техники общеразвивающих упражнений.	Содержание практических занятий:					
	1	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Общеразвивающие упражнения без 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.			4	1
	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			2	2
	Содержание самостоятельных занятий:					
	3	Тренировка в гимнастике для развития и совершенствования основных двигательных способностей.			2	3
Тема 3.3. 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 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).			3	2
	Содержание самостоятельных занятий:					
1	2			3	4	
	Содержание самостоятельных занятий:					

Тема 3.4. Обучение совершенствование 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 3.5. Воспитание специальных качеств гимнаста	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 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.	4	2
	Содержание самостоятельных занятий:			
РАЗДЕЛ 4. Тема 4.1. Обучение и совершенствование техники лыжных ходов	2	Тренировка в гимнастике для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	2	3
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			
	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
Тема 4.2. Обучение и совершенствование техники подъемов и спусков	Содержание самостоятельных занятий:			
	2	Самостоятельная работа обучающихся по учебнику. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	3	3
	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 лыжне 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
Тема 4.3. Обучение и совершенствование техники поворотов и торможений	Содержание самостоятельных занятий:			
	2	Тренировка в ходьбе на лыжах для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	3	3
	Содержание практических занятий:			
	1	Правила соревнований. Общеразвивающие упражнения на лыжах на месте. Ходьба на 3 км. Повороты на месте переступание вокруг носков и пятки лыж. Поворот на месте махом. Поворот переступанием в движении. Торможение «плугом» и «плугом». Торможение падением. Подвижные игры на лыжах.	4	2
Тема 4.4. Совершенствование	Содержание самостоятельных занятий:			
	2	Тренировка в ходьбе на лыжах для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	3	3
	1			
	2			
Тема 4.4. Совершенствование	Содержание практических занятий:			
	1	Основы биомеханики бега на лыжах. Общеразвивающие упражнения на лыжах на месте. Ходьба на 5 км. Выработка	4	2

техники лыжных ходов в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	равновесия на скользящей опоре. Движение полшагом. Скольжение на одной лыже. Приемы лыжных ходов: равнинный участок – одновременный бесшагный ход и попеременный двухшажный; подъемы – ступающим, скользящим, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»; спуски – в основной, низкой или стойке отдыха; повороты – переступанием.		
	Содержание самостоятельных занятий:		
	2 Тренировка в ходьбе на лыжах для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	2	3
Тема 4.5. 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:		
РАЗДЕЛ 5. Тема 5.1. Обучение и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	2 Тренировка в ходьбе на лыжах для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	3	3
	СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	28	
	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 нападения, тактика защиты.	4	2
	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. Психологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	6	3
	7 Тренировка в спортивных играх для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	6	3

1	2	3	4
РАЗДЕЛ 6.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.	39	
Тема 6.1. Обучение и совершенствование	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	5	1

техники бега по прямой с различной скоростью, равномерный бег		темпе 20-25 мин.			
	2	Специальные беговые упражнения. Кросс (2000 м - девушки, 3000 м - юноши (по секундомеру)).	5		2
	Содержание самостоятельных занятий:				
Тема 6.2. Обучение и совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	3	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	5		3
	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)	5		1
	2	Специальные общеразвивающие и беговые упражнения. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) на результат.	5		2
	Содержание самостоятельных занятий:				
	4	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	5		3
Тема 6.3. Подвижные игры с элементами легкой атлетики, Воспитание специальных качеств легкоатлета	Содержание практических занятий:				
	1	Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Воспитание координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа 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».	3		2
	2	Воспитание выносливости. Длительный бег - кросс (юноши - до 25 мин., девушки - до 20 мин), бег с препятствиями, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.	2		2
	Содержание самостоятельных занятий:				
	3	Самостоятельная работа обучающихся по учебнику. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	4		3
	4	Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.			3
			175		

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 И 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;

- 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 источники:

1. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: учебник для студ. сред. проф. образования/Под ред. Т.Ю.Торочковой.-М.:Академия, 2014.-272с.

Дополнительные источники:

1. 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 университет, 2005. – 15 с.
2. 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.
3. Детков Ю.Л. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем. - СПб: СПбГУИТМО, 2008. – 96 с.
- Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 202 с.
4. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. - М.: Советский спорт, 2005. – 248 с.
5. Клещев Ю. Н. Волейбол. // Школа тренера. - М.: Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.
6. Коглер А. Йога для спортсменов. - М.: Фаир-пресс, 2001. – 304 с.
7. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: учебное пособие. - Владивосток: МГУ им. Г.И. Невельского, 2001.— 148 с.
8. Медведева О.А. Фитнес-аэробика в системе обучения и воспитания студентов. Очерки: учебное пособие. - М.: «ИНСАН», 2007. – 160 с.
9. Мельников В.С. Коррекция нарушений осанки и плоскостопия у студентов посредством физических упражнений: методические указания.

- Оренбург: ГОУ «Оренбургский государственный университет», 2003. – 22 с.

10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

11. Новиков С.М. Вдохните здоровье: лучшие дыхательные практики Востока и Запада. - Ростов н/Д: Феникс, 2006 г. – 152 с.

12. Рубцова И.В., Кубышкина Т.В., Лукшина Н.В. Осанка. Средства и методы оценки и коррекции: учебно-методическое пособие для вузов. - Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008. – 22 с.

13. 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.

14. Смолевский В.М. Нетрадиционные виды гимнастики. - М.: Просвещение, 1992. – 80 с.

15. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов. - М.: Тесей, 2003. – 528 с.

16. 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.

17. Швардыгулин А.В. Методика проведения занятий атлетической гимнастикой в вузе: учебно-методическое пособие. - Волгоград: изд-во ВолГУ, 2005. – 160 с.

Интернет-ресурсы:

Электронные журналы:

1. Аэробика: www.wallsport.ru

2. Гимнастика: www.gimnestiks.ru

3. Теория и практика физической культуры: www.teoriya.ru

4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка

5. Физическая культура в школе: www.shkola-press.ru

Электронно-программные средства:

1. Аэробика: www.Fitness-aerobics.ru

2. Академия: www.wellness.ru

3. Йога: www.Yoga-journal.ru

4. Центр фитбол: www.fitbol.ru

5. Шейпинг: www.shaping.ru

6. World Class: www.fitness-convention.ru

7. Сайт центра любителей бега - <http://centrbega.narod.ru/>

8. Центр физического здоровья человека - <http://fitnestest.nm.ru/>

9. Фитнес-конвенция: www.fitness-convention.ru

10. Бодибилдинг: <http://musculatura.narod.ru/>

11. Каталог спортивных ресурсов: www.sportfiles.ru

12. Портал здорового образа жизни: www.breath.ru

13. Валеология: www.ecocongress.ru/valeologia-n.htm#arhiv

14. Аппаратура для диагностики здоровья человека:
www.nootex.com/index13.htm

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;	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; ➤ реферативная работа обучающихся, освобожденных от занятий физической культурой по медицинским показаниям, по предлагаемой тематике.

➤ 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 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	Физиче ские	Контроль ное	Возр аст,	Оценка	
				Юноши	Девушки

	способн ости	упражнен ие (тест)	лет	5	4	3	5	4	3
1	Скорост ные	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	Коорди национ ные	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	Скорост но- 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	Выносл ивость	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	Гибкост ь	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	Силовы е	Подтягива ние: на высокой перекладин е из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладин е 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 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

На этапе промежуточной аттестации по медиане качественных оценок индивидуальных образовательных достижений экзаменационной комиссией определяется интегральная оценка освоенных обучающимися профессиональных и общих компетенций как результатов освоения учебной дисциплины.

Разработчики:

Преподаватель
(занимаемая должность)

Малахова

Малахова Т.А
(инициалы, фамилия)