

ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

54.02.01 Дизайн

г. Алексеевка
2018

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 54.02.01 Дизайн

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: данная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

основы здорового образа жизни.

Профессиональные (ПК) и общие компетенции, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК6. Работать в коллективе. эффективно общаться коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи для профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 344 часа, в том числе:

аудиторной учебной работы обучающегося – 172 часа, в том числе практических занятий - 172 часа; внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося – 168 часов, консультации – 4 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	172
в том числе:	
практические занятия	172
теоретические занятия	-
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	168
В том числе:	
работа над рефератами, докладами, сообщениями	12
развитие физических качеств	40
общеразвивающие упражнения	15
кроссовая подготовка	30
ходьба на лыжах	16
ритмическая гимнастика	16
дыхательная гимнастика	9
отработка техники движений	30
Консультации	4
Промежуточная аттестация в форме <i>зачета и дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Практический раздел		172	
Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала Практическая работа	12	1,2,3
Тема 1.	1.Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	1	
Тема 2.	2.Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленности	1	
Тема 3.	3. Методика организации и проведения туристического подхода.	1	
Тема 4.	4. Методика оценки и коррекции телосложения.	1	
Тема 5.	5.Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.	1	
Тема 6.	6.Основа методики самомассажа.	1	
Тема 7.	7. Методы контроля за функциональным состоянием организма.	1	
Тема 8.	8. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	1	
Тема 9.	9. Методы регулирования психоэмоционального состояния.	1	
Тема 10.	10.Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	1	
Тема 11.	11. Методика проведения производственной гимнастики.	1	

<p>Тема 12.</p>	<p>12.Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.</p>	<p>1</p>	
<p>Самостоятельная работа Работа над рефератами, сообщениями и докладами Консультация</p>		<p>12 1</p>	
<p>Учебно-тренировочные занятия Раздел 1. Легкая атлетика Тема 1.1. Бег</p>	<p>158</p> <p>60</p> <p>Содержание учебного материала Бег на короткие дистанции (100 м), техника бега: высокий старт, низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорениями с хода, с высокого и низкого старта. Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки.</p> <p>Практическая работа Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Специальные упражнения бегуна. Совершенствование техники эстафетного бега</p> <p>Контрольная работа Бег 25 м Бег 100 м, Бег 500м (Д), 1000 м (Ю) Низкий и высокий старт Эстафета 4x100</p>	<p>158</p> <p>60</p>	<p>2,3</p>
<p>Самостоятельная работа Кросс Общеразвивающие упражнения Отработка техники бега Развитие физических качеств Консультация</p>		<p>13 7 2 2 2 1</p>	
<p>Тема 1.2. Кроссовая подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала <i>Кросс</i> (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон; бег по пересеченной местности.</p>		<p>2,3</p>

	<p>Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места.</p> <p>Контрольная работа Прыжок в длину с места на результат</p> <p>Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения Кросс Развитие физических качеств Отработка техники прыжков Консультация</p>	<p>10 2 4 2 2 1</p>	
<p>Тема 1.5. Метание гранаты</p>	<p>Содержание учебного материала <i>Метание гранаты.</i> Техника метания: держание гранаты, скачок, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.</p> <p>Практическая работа Совершенствование техники метания. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.</p> <p>Контрольная работа Метание гранаты на результат</p> <p>Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения Кросс Консультация</p>	<p>10 8 2 6 1</p>	<p>2,3</p>

<p>Раздел 2. Гимнастика.</p> <p>Тема 2.1. Строевые упражнения</p>	<p>32</p> <p>Содержание учебного материала <i>Строевые упражнения:</i> повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, перестроений на месте и в движении; построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два (подвижные строи); перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения. Перемена направления движения захождения плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью.</p>	<p>2</p>
<p>Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения и ритмическая гимнастика</p>	<p>2</p> <p>Практическая работа Повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, перестроений на месте и в движении; поворотов на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения.</p> <p>2</p> <p>Контрольная работа Строевые упражнения Перестроения</p> <p>2</p> <p>Самостоятельная работа Отработка техники движений</p> <p>Содержание учебного материала <i>Общеразвивающие упражнения,</i> выполняемые индивидуально, в парах, группах с использованием предметов (большие мячи, гимнастические палки, скакалки, скамейки. Ритмическая гимнастика, элементы степ-аэробики, шейпинга и стрейчинга.</p> <p>8</p> <p>Практическая работа . Выполнение ОРУ индивидуально, в парах, группах с использованием предметов (большие мячи, гимнастические палки, скакалки, скамейки. Составление и выполнение комплексов ритмической гимнастики, элементов степ-аэробики, шейпинга и стрейчинга.</p> <p>Контрольная работа Проведение с группой ОРУ и ритмической гимнастики</p>	<p>2,3</p>

<p>Тема 2.5. Упражнения на брусьях</p>	<p>Практическая работа Совершенствование упражнений на высокой перекладине. Совершенствовать вскоки, повороты: кругом на двух в приседе, танцевальные шаги, равновесие на одной ноге (ласточка), соскоки: из упора на колене. Подтягивание.</p> <p>Контрольная работа Выполнение зачетной комбинации на высокой перекладине, бревне</p> <p>Самостоятельная работа Ритмическая гимнастика Развитие физических качеств Дыхательная гимнастика Консультация</p> <p>Содержание учебного материала <i>Упражнения на брусьях.</i> Размахивания в упоре на предплечьях и в упоре на руках. Подъем из упора на предплечьях и из упора на руках; махом вперед и махом назад; разгибом в сед ноги врозь и в упор. Кувырок вперед из седа ноги врозь. Стойка на плечах. Сгибание и разгибание рук в упоре. Соскоки: махом назад и вперед, из размахивания в упоре без поворота. <i>Упражнения на брусьях разной высоты.</i> Размахивания изгибами в висе на верхней жерди. Висы, лежа, присев и верхом на нижней хватом за верхнюю. Из виса лежа на нижней поворот в сед на бедре, угол сидя на нижней. Перемахи в висе лежа на нижней.. Из седа на нижней (после перемаха двумя ногами внутрь с поворотом к верхней) соскок углом назад, подъем переворотом на верхней и нижней жерди.</p>	<p>6 2 2 2 1</p>	<p>6</p>	<p>2,3</p>
	<p>Практическая работа Совершенствование упражнений на брусьях. Сгибание и разгибание рук в упоре. Совершенствование сосков махом назад и вперед, из размахивания в упоре без поворота (юноши).</p>	<p>6</p>		

	Совершенствование упражнений на разновысоких брусьях. Совершенствование соскоков углом назад. Совершенствование подъема переворотом на верхней и нижней жерди (девушки).		
	Контрольная работа Тестовый контроль Выполнение зачетных комбинаций на брусья		
	Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств Ритмическая гимнастика Консультация	5 1 2 2 1	
Тема 2.6. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала <i>Дыхательная гимнастика</i> по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса.		2,3
	Практическая работа Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой.	4	
	Контрольная работа Проведение дыхательной гимнастики с группой		
	Самостоятельная работа Выполнение дыхательной гимнастики Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств	4 1 1 2	

<p>Раздел 3. Лыжная подготовка</p> <p>Тема 3.1. Техника передвижений на лыжах</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p><i>Совершенствование техники передвижения.</i> Повторение строевых приемов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступание, махом, прыжком. Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы, коньковый ход. Переход от одновременных ходов к переменным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения. Передвижение: скользящим шагом поочередно на каждой лыже, без палок под небольшой уклон, скользящим шагом без палок, скользящим шагом держа палки за середину.</p>	<p>30</p>	<p>1,2</p>
	<p>Практическая работа</p> <p>Повторение строевых приемов с лыжами и на лыжах.</p> <p>Повторение поворотов на лыжах на месте: переступанием вокруг носков и пяток, махом, прыжком. Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование перехода от одновременных ходов к переменным и обратно.</p>	<p>14</p>	
	<p>Контрольная работа</p> <p>Техника выполнения лыжных ходов</p> <p>Контрольное прохождение дистанции 3 км девушки и 5 км юноши</p>		
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Ходьба на лыжах</p> <p>Ритмическая гимнастика</p> <p>Развитие физических качеств</p> <p>Отработка техники лыжных ходов</p> <p>Консультация</p>	<p>13</p> <p>6</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>	

<p>Тема 3.2. Способы подъемов и спусков</p>	<p>Содержание учебного материала <i>Совершенствование техники подъемов:</i> скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». <i>Совершенствование техники спусков.</i> Стойки: основная, высокая, низкая, широкая. Ознакомление со способом преодоления неровностей</p>	<p>2,3</p>
	<p>Практическая работа Совершенствование техники способов подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Совершенствование техники спусков в основной, высокой, низкой, широкой стойках. Ознакомление со способом преодоления неровностей.</p> <p>Контрольная работа Техника выполнения способов подъемов и спусков</p> <p>Самостоятельная работа Ходьба на лыжах Развитие физических качеств Отработка техники подъемов и спусков</p>	<p>10 4 4 2</p>
<p>Тема 3.3. Способы торможения</p>	<p>Содержание учебного материала Техника торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.</p> <p>Практическая работа Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.</p> <p>Самостоятельная работа Ходьба на лыжах</p>	<p>4 4 4</p>
<p>Тема 3.4. Способы поворотов в движении</p>	<p>Содержание учебного материала Техника поворотов в движении: «переступанием», «упором», «плугом». Преодоления препятствий перелазанием, перешагиванием.</p> <p>Практическая работа Совершенствование техники поворотов: «переступанием», «упором»,</p>	<p>2 2,3</p>

	«плугом». Изучение и совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.		
	Контрольная работа Поворот переступанием		
	Самостоятельная работа Ходьба на лыжах	2	
Раздел 4. Волейбол Тема 4.1 Техника игры. Нападение	Содержание учебного материала <i>Техника игры. Нападение:</i> стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.	36	2,3
	Практическая работа Совершенствование техники игры в нападении: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.	12	
	Контрольная работа Передачи мяча над собой. Подача мяча по зонам Техника выполнения нападающего удара		
	Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств Ритмическая гимнастика Отработка техники приемов игры Консультация	12 2 5 3 2 1	
Тема 4.2 Техника игры. Защита.	Содержание учебного материала <i>Защита:</i> стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча, блокирование.		2,3
	Практическая работа Совершенствовать стойки и перемещения; технику владения мячом: прием мяча, блокирование.	8	
	Контрольная работа Прием мяча после подачи		

	<p>Самостоятельная работа Развитие физических качеств Ритмическая гимнастика Отработка техники владения с мячом</p>	<p>8 2 3 3</p>	
<p>Тема 4.3 Элементы тактики.</p>	<p>Содержание учебного материала <i>Элементы тактики.</i> Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия.</p> <p>Практическая работа Обучение элементам тактики нападения: индивидуальным, групповым и командным действиям.</p> <p>Самостоятельная работа Развитие физических качеств Отработка техники передач</p>	<p>4 4 3 1</p>	<p>2,3</p>
<p>Тема 4.4. Тактика защиты.</p>	<p>Содержание учебного материала <i>Тактика защиты:</i> индивидуальные, групповые и командные действия.</p> <p>Практическая работа Обучение тактике защиты: индивидуальным, групповым и командным действиям.</p> <p>Контрольная работа Контрольная игра</p> <p>Самостоятельная работа Развитие физических качеств Отработка технических приемов Консультация</p>	<p>4 4 2 2 1</p>	<p>2,3</p>
<p>Тема 4.5 Учебная игра.</p>	<p>Содержание учебного материала <i>Тренировка и двусторонняя игра.</i></p>	<p>2,3</p>	<p>2,3</p>

	<p>Практическая работа Совершенствование двухсторонней игры. Самостоятельная работа Развитие физических качеств Ритмическая гимнастика</p>	<p>8 8 6 2</p>	
ИТОГО: Зачет и дифференцированный зачет		172	

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Оборудование зала:

- спортивный инвентарь;
- комплекты учебно-наглядных пособий по изучаемым темам:

Технические средства обучения:

- аудио и видео аппаратура

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

№ п-п	Наименование
	Основная литература
1	Физическая культура: учеб. пособие для студ. образовательных учреждений сред. проф. образования /Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 14-е изд., испр. – М.: Академия, 2014.-176 с
2	Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.-3-е изд.,испр.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.
	Дополнительные источники
1	Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.
2	Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
3	Березин А.В., Зданевич А.А., Ионов, Б.Д. и др. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Пособие для учителей. // Под ред. В.И. Лях – 3-е изд., – М: Просвещение, 2002 г. – 125 с.
4	Журовин М.Л., Заградская О.В., Казаневич Н.В. и др. Гимнастика. Учебник для студентов высших пед.учеб.заведений. // Под ред. М.Л. Журовина, Н.Д. Меньшикова – М; Академия, 2001 г. – 448 с.
5	Железняк Ю.Д. , Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника и тактика обучения. Учебник для студ.высш.пед.учеб.заведений. // Под ред. а Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М: Академия, 2001 г. – 520 с.
	Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

6	Физическая культура студента. Учебник. //Под ред. В.Н. Ильина, – М, 1999г.448с.
7	Кузнецов В.С, Когодницкий Г.А. Принципы улучшенной подготовки: 10-11 класс. Учебно-методическое пособие. – М: Владос ННИ, 2003 г., – 184 с.
8	Настольная книга учителя физкультуры. Справ.-метод.пособие. // Под ред. Б.И Мишина. – М: АСТ, Астрель, 2003 г. – 526 с.
9	Решетников Н.В. Физическая культура. Учеб.пособие для студ.спец.проф.заведений. // под ред. Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицин. 3-е изд. – М: Академия, 2004 г. – 152 с.
10	Лечебная физическая культура. Учебник для ин-ов физ.культ. // Под ред. С.Н.Попова. – М: Физкультура и спорт, 1988 г. –271 с.
11	Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в спорте в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004 г. – 224 с.
	Интернет – ресурсы:
1	1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2	2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3	3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). www.gour32441.narod.ru сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, зачета и дифференцированного зачета, а также выполнением обучающимися самостоятельной внеаудиторной работы.

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля
<p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>Выполнение индивидуальных заданий по проведению ОРУ, ритмической гимнастики и дыхательной гимнастики сдача контрольных нормативов по технической подготовке сдача контрольных нормативов по практической подготовке сдача норм комплекса ГТО, зачет, дифференцированный зачет</p> <p>написание сообщений и рефератов. Подготовка презентаций, буклетов тестовый контроль теоретических знаний зачет дифференцированный зачет</p>

Контрольные нормативы по легкой атлетике

Девушки

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	15,5	16,0	17,0
Бег 2000 м (мин., сек.)	9,30	11,00	12,00
Метание гранаты	28,00	24,00	20,00
Прыжки в длину с места	190	180	165
Прыжки в длину с разбега (см)	360	345	320
Прыжки в высоту с разбега (см)	115	110	105

Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

Юноши

тесты	оценка

	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	14,0	14,4	14,8
Бег 3000 (мин., сек.)	12,40	14,40	16,0
Метание гранаты	35,00	30,00	25,00
Прыжки в длину с места	245	225	200
Прыжки в длину с разбега (см)	450	440	430
Прыжки в высоту с разбега (см)	140	135	130

Нормативы по лыжным гонкам

Оценка	Девушки 5 км	Юноши 10 км
Отлично	25.00	42.00
Хорошо	29.00	46.00
Удовлетворительно	33.00	50.00
Прохождение дистанции без учета времени	10 км	15 км

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Таблица 1

Характеристика направленности тестов	Оценка в очках									
	Девушки					Юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность: бег 100 метров (сек)	16,2	17,0	17,5	18,3	19,0	13,5	14,0	14,2	14,5	14,8
Тест на силовую подготовленность: поднятие (сек) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой (кол.раз) - подтягивание на перекладине (кол.раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
Тест на общую выносливость: - бег 2000 м (мин., сек.) - бег 3000 м (мин., сек.)	10,3 0	11,1 5	11,4 0	12,1 0	12,3 5	12,2 0	12,5 0	13,2 0	14,0 0	14,5 0
Тест на гибкость: стоя на гимнастической скамейке наклон вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки	25	20	15	10	5	20	15	10	5	0

Примерные темы рефератов, докладов и сообщений

1. Основы здорового образа жизни
2. Основы физической и спортивной подготовки

3. Социально-биологические основы физической культуры и спорта
4. Физические способности человека и их развитие
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка
6. Профилактические реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физической культурой и спортом
7. Белгородские спортсмены на Олимпийских играх
8. Коррекция индивидуального физического развития и двигательных возможностей.
9. Специальные физические упражнения при нарушениях осанки, ожирении, плоскостопии.
10. Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой
11. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.
12. Методика развития двигательных (физических) качеств.
13. Методика разработки специальных комплексов упражнений.
Методика занятий корригирующей гимнастикой.
14. Методика совершенствования функциональных возможностей основных систем организма при помощи физических упражнений.
15. Профилактические меры по предупреждению травматизма во время
16. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
17. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленности
18. Методика организации и проведения туристического подхода
19. Методика оценки и коррекции телосложения.
20. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.
21. Основы методики самомассажа.
22. Методы контроля за функциональным состоянием организма.
23. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.
24. Методы регулирования психоэмоционального состояния.
25. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
26. Методика проведения производственной гимнастики.
27. Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, силы и выносливости.
28. Специальная физическая подготовка спортсмена.
29. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ для студентов 2 курса

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Виды заданий	Форма отчётности
1.	<p style="text-align: center;">Практический</p> <p>Методико-практические занятия Тема 1. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.</p>	4	<p><i>В процессе работы над рефератом выделяются 4 этапа:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вводный – выбор темы, работа над планом и введением. 2. Основной – работа над содержанием и заключением реферата. 3. Заключительный - оформление реферата. 4. Защита реферата (на экзамене, студенческой конференции и пр.) <p><i>Составление доклада осуществляется по следующему алгоритму:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подобрать литературу по данной теме, познакомиться с её содержанием. 2. Пользуясь закладками отметить наиболее существенные места или сделать выписки. 3. Составить план доклада. 4. Написать план доклада, в заключение которого обязательно выразить своё мнение и отношение к излагаемой теме и её содержанию. 5. Прочитать текст и отредактировать его. 6. Оформить в соответствии с требованиями к оформлению письменной работы. Составить комплекс для УГГ и подобрать упражнения для развития одной из групп мышц 	<p>Рефераты, сообщения, доклады, конспекты, презентации, буклеты</p>

2.	Тема 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	Подобрать комплекс упражнений для развития любого физического качества.	Рефераты, сообщения, доклады, конспекты
3.	Тема 3. Методика организации и проведения туристического похода.	1	Знать технику безопасности в походе и первую медицинскую помощь в походе	Рефераты, сообщения, доклады, конспекты
4.	Тема 4. Тема 4. Методика оценки и коррекции телосложения.	1	Самостоятельно провести оценку своего телосложения. Подобрать упражнения для коррекции осанки	Рефераты, сообщения, доклады, конспекты
1.				
5	Раздел 1. Легкая атлетика Тема 1.1. Бег	6 1 1 1 1 1 1	Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств (сила) Развитие физических качеств (быстрота.) Кросс 800 м Кросс 1200 м Ритмическая гимнастика	Проведение ОРУ с группой Тестовый контроль

6	Тема 1.2 Кроссовая подготовка	6 1 1 1 1 1 1	Развитие физических качеств (гибкость) Развитие физических качеств (выносливость) Отработка техники движений Кросс 1600 м Кросс 2000 м Ритмическая гимнастика	Сдача зачета на дистанции 500 м (д) 2000 м, 1000м, 3000 м (ю) Тестовый контроль
7	Тема 1.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»	3 1 1 1	Развитие физических качеств (ловкость) Кросс в сочетании с ходьбой до 30 мин. Кросс 1500 м	Сдача учебных нормативов, тестовый контроль
8	Тема 1.4. Прыжок в длину с места и с разбега	4 1 1 1 1	Развитие физических качеств Отработка техники движений Кросс 1600 м Кросс 2000 м	Сдача учебных нормативов, тестовый контроль
9	Тема 1.5. Метание гранаты	2 1 1	Кросс 1600 м Кросс 2000 м	Сдача учебных нормативов
10	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2.1. Строевые упражнения	2 1 1	Развитие физических качеств Дыхательная гимнастика	Проведение ОРУ, ритмической гимнастики, дыхательной гимнастики с группой

11	Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения и ритмическая гимнастика	4 1 1 1 1	Общеразвивающие упражнения Отработка техники движений Дыхательная гимнастика Ритмическая гимнастика	Сдача зачетных комбинаций Тестовый контроль
12.	Тема 2.3. Акробатические Упражнения	3 1 1 1	Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств Отработка техники движений	Проведение ОРУ, ритмической гимнастики, дыхательной гимнастики с группой
13	Тема 2.4. Упражнения на перекладине (юноши), бревне (девушки)	4 1 1 1 1	Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств Отработка техники движений Ритмическая гимнастика	Сдача зачетных комбинаций
14	Тема 2.5. Упражнения на брусьях	4 1 1 1 1	Дыхательная гимнастика Развитие физических качеств Отработка техники движений Ритмическая гимнастика	Тестовый контроль
15	Раздел 3. Лыжная подготовка Тема 3.1. Техника передвижений на лыжах	3 1 1 1	Прогулка на лыжах Ходьба на лыжах Развитие физических качеств	Контрольное прохождение дистанции 3 км (д.), 5 км (ю.)
16	Тема 3.2. Способы подъемов и спусков	2 1	Ходьба на лыжах до 3 км	

			Ходьба на лыжах до 5 км		Контрольное прохождение дистанции 3 км (д.), 5 км (ю.)
17	Тема 3.5. Способы торможения	1	Ходьба на лыжах		Проведение ОРУ, ритмической гимнастики с группой
18	Раздел 4. Волейбол Тема 4.1 Техника игры. Нападение	4 1 1 1 1	Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств Отработка технических приемов игры Ритмическая гимнастика		Сдача технических приемов Игры
19	Тема 4.2 Техника игры. Защита.	3 1 1 1	Развитие физических качеств Отработка технических приемов игры Общеразвивающие упражнения		Проведение ОРУ, ритмической гимнастики с группой
20	Тема 4.3. Элементы тактики.	2 1 1	Отработка технических приемов игры Общеразвивающие упражнения		Контрольная игра
21	Тема 4.4 Учебная игра.	3 1 1 1	Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств Отработка технических приемов игры		
	ВСЕГО 60 часов				

2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ для студентов 3 курса

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Виды заданий	Форма отчётности
	Практический	4		
1.	Методико-практические занятия Тема 1. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств	1	В процессе работы над рефератом выделяются 4 этапа: 1. Вводный – выбор темы, работа над планом и введением. 2. Основной – работа над содержанием и заключением реферата. 3. Заключительный - оформление реферата. 4. Защита реферата (на экзамене, студенческой конференции и пр.) Составление доклада осуществляется по следующему алгоритму: 1. Подобрать литературу по данной теме, познакомиться с её содержанием. 2. Пользуясь закладками отметить наиболее существенные места или сделать выписки. 3. Составить план доклада. 4. Написать план доклада, в заключение которого обязательно выразить своё мнение и отношение к излагаемой теме и её содержанию. 5. Прочитать текст и отредактировать его. 6. Оформить в соответствии с требованиями к оформлению письменной работы. Составить комплекс для развития физических качеств.	Рефераты, сообщения, доклады, конспекты, презентации, буклеты

2.	Тема 2. Основы методики самомассажа	1	Подготовить презентацию по приемам самомассажа	Рефераты, сообщения, доклады, конспекты
3.	Тема 3. . Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленности	1	Составить комплекс ОРУ для разминки и комплекс УГГ.	Рефераты, сообщения, доклады, конспекты
4.	Тема 4. Методы контроля за физическим состоянием организма	1	Провести тестирование своего физического состояния	Рефераты, сообщения, доклады, конспекты
5	Раздел 1. Легкая атлетика Тема 1.1. Бег	5 1 1 1 1 1	Развитие физических качеств (сила) Развитие физических качеств (быстрота.) Кросс 800 м Кросс 1200 м Ритмическая гимнастика	Проведение ОРУ с группой Тестовый контроль

6	Тема 1.2 Кроссовая подготовка	6 1 1 1 1 1 1 1	Развитие физических качеств (гибкость) Развитие физических качеств (выносливость) Отработка техники движений Кросс 1600 м Кросс 2000 м Ритмическая гимнастика	Сдача зачета на дистанции 500 м (д) 2000 м, 1000м, 3000 м (ю) Тестовый контроль
7	Тема 1.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»	3 1 1 1	Развитие физических качеств (ловкость) Кросс в сочетании с ходьбой до 30 мин. Кросс 1500 м	Сдача учебных нормативов, тестовый контроль
8	Тема 1.4. Прыжок в длину с места и с разбега	4 1 1 1 1	Развитие физических качеств Отработка техники движений Кросс 1600 м Кросс 2000 м	Сдача учебных нормативов, тестовый контроль
9	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2.1. Строевые упражнения	2 1 1	Развитие физических качеств Дыхательная гимнастика	Проведение ОРУ, ритмической гимнастики, дыхательной гимнастики с группой
10	Тема 2.2. Общеразвивающие	4	Общеразвивающие упражнения	Сдача зачетных комбинаций

	упражнения и ритмическая гимнастика	1 1 1 1	Отработка техники движений Дыхательная гимнастика Ритмическая гимнастика	Тестовый контроль
11.	Тема 2.3. Акробатические Упражнения	3 1 1 1	Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств Отработка техники движений	Проведение ОРУ, ритмической гимнастики, дыхательной гимнастики с группой
12	Тема 2.4. Упражнения на перекладине (юноши), бревне (девушки)	4 1 1 1 1	Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств Отработка техники движений Ритмическая гимнастика	Сдача зачетных комбинаций
13	Тема 2.5. Упражнения на брусьях	4 1 1 1 1	Дыхательная гимнастика Развитие физических качеств Отработка техники движений Ритмическая гимнастика	Тестовый контроль
14	Раздел 3. Лыжная подготовка Тема 3.1. Техника передвижений на лыжах	3 1 1 1	Прогулка на лыжах Ходьба на лыжах Развитие физических качеств	
15	Тема 3.2. Способы подъемов и спусков	2 1 1	Ходьба на лыжах до 3 км Ходьба на лыжах до 5 км	Контрольное прохождение дистанции 3 км (д.), 5 км (ю.)

16	Тема 3.5. Способы торможения	1	Ходьба на лыжах	Контрольное прохождение дистанции 3 км (д.), 5 км (ю.)
17	Раздел 4. Волейбол Тема 4.1 Техника игры. Нападение	4 1 1 1 1	Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств Отработка технических приемов игры Ритмическая гимнастика	Проведение ОРУ, ритмической гимнастики с группой
18	Тема 4.2 Техника игры. Защита.	3 1 1 1	Развитие физических качеств Отработка технических приемов игры Общеразвивающие упражнения Отработка технических приемов игры	Сдача технических приемов Игры
19	Тема 4.3. Элементы тактики.	2 1 1	Общеразвивающие упражнения	Проведение ОРУ, ритмической гимнастики с группой
20	Тема 4.4 Учебная игра.	3 1 1 1	Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств Отработка технических приемов игры	Контрольная игра
	ВСЕГО 58 часов			

2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ для студентов 4 курса

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Виды заданий	Форма отчётности
1.	<p style="text-align: center;">Практический</p> <p>Методико-практические занятия Тема 1. Методика проведения производственной гимнастики.</p>	<p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">1</p>	<p><i>В процессе работы над рефератом выделяются 4 этапа:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вводный – выбор темы, работа над планом и введением. 2. Основной – работа над содержанием и заключением реферата. 3. Заключительный - оформление реферата. 4. Защита реферата (на экзамене, студенческой конференции и пр.) <p><i>Составление доклада осуществляется по следующему алгоритму:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подобрать литературу по данной теме, познакомиться с её содержанием. 2. Пользуясь закладками отметить наиболее существенные места или сделать выписки. 3. Составить план доклада. 4. Написать план доклада, в заключение которого обязательно выразить своё мнение и отношение к излагаемой теме и её содержанию. 5. Прочитать текст и отредактировать его. 6. Оформить в соответствии с требованиями к оформлению письменной работы. <p>Подготовить комплекс производственной гимнастики применительно к своей профессии. Найти изометрические упражнения для офиса</p>	<p>Рефераты, сообщения, доклады, конспекты, презентации, буклеты</p>
2.	Тема 2. Методы	1	Подобрать комплекс упражнений для развития	Рефераты, сообщения,

	самостоятельного освоения отдельных элементов ПШФП		любого физического качества. Составить комплекс для определенной группы мышц.	доклады, конспекты
3.	Тема 3. Методы регулирования психоэмоционального состояния	1	Подобрать упражнения для снятия напряжения	Рефераты, сообщения, доклады, конспекты
4.	Тема 4. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями	1	Самостоятельно разработать текст аутогенной тренировки для расслабления группы мышц, задействованных в большей мере в привычной для студента работе.	Рефераты, сообщения, доклады, конспекты
5	Раздел 1. Легкая атлетика Тема 1.1. Бег	7 1 1 1 1 1 1 1	Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств (сила) Развитие физических качеств (быстрота.) Кросс 800 м Кросс 1200 м Ритмическая гимнастика Отработка техники бега	Проведение ОРУ с группой Тестовый контроль

6	Тема 1.2 Кроссовая подготовка	7 1 1 1 1 1 1 1	Развитие физических качеств (гибкость) Развитие физических качеств (выносливость) Отработка техники движений Кросс 1200 м Кросс 1600 м Кросс 2000 м Ритмическая гимнастика	Сдача зачета на дистанции 500 м (д) 2000 м, 1000м, 3000 м (ю) Тестовый контроль
7	Тема 1.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»	4 1 1 1 1	Отработка техники Развитие физических качеств (ловкость) Кросс в сочетании с ходьбой до 30 мин. Кросс 1500 м	Сдача учебных нормативов, тестовый контроль
8	Тема 1.4. Прыжок в длину с места и с разбега	4 1 1 1 1	Развитие физических качеств Отработка техники движений Кросс 1600 м Кросс 2000 м	Сдача учебных нормативов, тестовый контроль
9	Тема 1.5. Метание гранаты	2 1 1	Кросс 1600 м Кросс 2000 м	Сдача учебных нормативов
10	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2.1. Строевые упражнения	2 1 1	Отработка техники движений Дыхательная гимнастика	Проведение ОРУ, ритмической гимнастики, дыхательной гимнастики с группой
11	Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения и ритмическая	2 1	Отработка техники движений	Сдача зачетных комбинаций Тестовый контроль

	гимнастика	1	Ритмическая гимнастика	
12.	Тема 2.3. Акробатические Упражнения	3 1 1 1	Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств Отработка техники движений	Проведение ОРУ, ритмической гимнастики, дыхательной гимнастики с группой
13	Тема 2.4. Упражнения на перекладине (юноши), бревне (девушки)	3 1 1 1	Развитие физических качеств Отработка техники движений Ритмическая гимнастика	Сдача зачетных комбинаций
14	Тема 2.5. Упражнения на брусках	3 1 1 1	Развитие физических качеств Отработка техники движений Ритмическая гимнастика	Тестовый контроль
15	Раздел 4. Волейбол Тема 4.1 Техника игры. Нападение	3 1 1 1	Развитие физических качеств Отработка технических приемов игры Ритмическая гимнастика	Сдача зачета технических приемов игры

16	Тема 4.2 Техника игры. Защита.	2 1 1	Развитие физических качеств Отработка технических приемов игры	Проведение ОРУ, ритмической гимнастики с группой
17	Тема 4.3. Элементы тактики.	2 1 1	Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств	Контрольная игра
18	Тема 4.4 Учебная игра.	2 1 1	Развитие физических качеств Отработка технических приемов игры	Сдача зачета по технике владения мячом Контрольная игра
	Всего 50 часов			

ИТОГО: 168 часов + 4 консультации 172 часа