

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

Рабочая программа учебной дисциплины

ОУД. 05 Физическая культура

для специальности

54.02.06 Изобразительное искусство и черчение

г. Алексеевка
2018

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по специальности СПО: 54.02.06 Изобразительное искусство и черчение с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Одобрено
на заседании Педагогического совета
Протокол № _____ от 31.08. 2018 г.
Председатель О.В. Афанасьева



Принято
предметно - цикловой комиссией
общеобразовательных дисциплин
Протокол № 1 от 31.08. 2018 г.
Председатель Л.М. Коряка

Утверждаю
Директор ОГ АПОУ
«Алексеевский колледж»
О.В. Афанасьева
Приказ № 578
от 31.08. 2018 г.



Разработчик: Голубова Н.И. Голубова – преподаватель ОГ АПОУ
«Алексеевский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

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 54.02.06 Изобразительное искусство и черчение.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: данная дисциплина входит в раздел общеобразовательной подготовки.

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

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- **предметных:**
 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 175 часов, в том числе:
аудиторной учебной работы обучающегося – 117 часов, в том числе практических занятий 117 часов, внеаудиторной (самостоятельной) учебной 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)	175
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия (всего))	117
в том числе:	
практические занятия	117
теоретические занятия	-
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	58
в том числе	
работа над рефератами, докладами, сообщениями	4
развитие физических качеств	11
общеразвивающие упражнения	8
кроссовая подготовка	10
ходьба на лыжах	5
ритмическая гимнастика	8
дыхательная гимнастика	2
отработка техники движений	10
Консультации	-
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<p>Учебно-методические занятия</p> <p>Тема 1. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции</p>	<p>1 Содержание учебного материала</p> <p>Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции</p> <p>Практическая занятие</p> <p>1. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Работа над рефератами, сообщениями и докладами</p>	<p>8</p> <p>2</p> <p>1</p>	<p>1.2.3</p>
<p>Тема 2. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</p>	<p>2 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Работа над рефератами, сообщениями и докладами</p>	<p>2</p> <p>1</p>	
<p>Тема 3. Составление и проведение комплексов утренней, ввальной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов</p>	<p>3. Составление и проведение комплексов утренней, ввальной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Работа над рефератами, сообщениями и докладами</p>	<p>2</p> <p>1</p>	
<p>Тема 4. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов</p>	<p>4. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общепфизической подготовки. Методика самоконтроля за</p>	<p>2</p> <p>1</p>	

	пересеченной местности.	*	
	Лабораторная работа		
	Практическая работа Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон.	15	
	Контрольная работа Бег 2000 м (Д), 3000 м (Ю).		
	Самостоятельная работа Кросс 1000 м, 1500 м Кросс 1200 м, 2000 м Кросс 1600 м, 2000 м Кросс 1600 м, 2400 м Кросс 2000 м, 3000 м Кросс 2000 м, 3000 м	8 1 1 1 1 1 1	
	Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств	1 1 1	
Тема 1.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»	1 Содержание учебного материала <i>Прыжок в высоту с разбега.</i> Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Подготовительные упражнения к прыжку способом «ножницы».		2,3
	Лабораторная работа	*	
	Практическая работа Совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы». Специальные упражнения прыгуна в высоту.	8	
	Контрольная работа Прыжок в высоту способом «ножницы» на результат.		
	Самостоятельная работа Развитие физических качеств Обработка техники движений	4 1 1 1	

	Общеразвивающие упражнения без предметов Общеразвивающие упражнения у забора	1 1	
Тема 1.4. Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»	<p>1 Содержание учебного материала <i>Прыжок в длину с места и с разбега</i> Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места и с разбега Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>Практическая работа Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места и с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега</p> <p>Контрольная работа Прыжок в длину с места и разбега способом «согнув ноги» на результат</p> <p>Самостоятельная работа Развитие физического качества прыгучесть Развитие физического качества сила Ритмическая гимнастика для рук и плечевого пояса Ритмическая гимнастика для туловища Общеразвивающие упражнения</p>	* 10 5 1 1 1 1 1 1	2,3
Тема 1.5. Метание гранаты	<p>1 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>Лабораторная работа</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 Развитие физического качества быстроты Развитие физического качества выносливость</p>	* 10 5 1 1 1	2,3

	<p>Лабораторная работа</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</p> <p>Контрольная работа Проведение с группой ОРУ и ритмической гимнастики</p> <p>Самостоятельная работа Ритмическая гимнастика Дыхательная гимнастика</p>		
<p>Тема 2.3. Акробатические упражнения</p>	<p>1 Содержание учебного материала <i>Акробатические упражнения.</i> Перекаты: вперед, назад, в стороны. Кувырки: вперед, назад в группировке из различных исходных положений. Стойки: на лопатках, на голове. Равновесие: на одной ноге, боковое. Мост: из положения лежа на спине, поворот влево или вправо в упор на колено, полушпагат.</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>Практическая работа Совершенствование перекатов, кувырок, стоек на лопатках, голове. Совершенствование равновесий: на одной ноге, боковое. Совершенствование моста: из положения лежа на спине, поворот влево или вправо в упор на колено, полушпагат.</p> <p>Контрольная работа Выполнение зачетных акробатических комбинаций</p> <p>Самостоятельная работа Отработка техники выполнения акробатических элементов</p>	<p>*</p> <p>4</p> <p>1 1</p>	<p>2,3</p>

<p>Тема 2.4. Упражнения на перекладине (юноши), на бревне (девочки)</p>	<p>1 Содержание учебного материала Упражнения на высокой перекладине: подтягивание, размахивания в висе, повороты в висе на махе вперед, подъем силой из виса в упор, подъем переворотом, мах дугой, соскок из размахивания махом назад. <i>Упражнения на бревне.</i> Вскок: с косога разбега в упор на колено. Повороты: кругом на двух в приседе. Танцевальные шаги. Равновесие на одной ноге (ласточка). Соскоки: из упора на колене.</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>Практическая работа Совершенствование упражнений на высокой перекладине и бревне. Подтягивание. Совершенствовать вскоки, повороты: кругом на двух в приседе, танцевальные шаги, равновесие на одной ноге (ласточка), соскоки: из упора на колене.</p> <p>Контрольная работа Выполнение зачетной комбинации на высокой перекладине и бревне</p> <p>Самостоятельная работа Ритмическая гимнастика</p>	<p>*</p>	<p>2,3</p>
<p>Тема 2.5. Упражнения на брусьях</p>	<p>1 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. 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 нижней жерди.</p>	<p>1 1</p>	<p>2,3</p>

	Лабораторная работа	*	
	Практическая работа Совершенствование упражнений на брусьях. Сгибание и разгибание рук в упоре. Совершенствование соскоков махом назад и вперед, из размахивания в упоре без поворота (юноши). Совершенствование упражнений на разновысоких брусьях. Совершенствование соскоков углом назад. Совершенствование подъема переворотом на нижней жерди (девушки).	3	
	Контрольная работа Тестовый контроль Выполнение зачетных комбинаций на брусьях		
	Самостоятельная работа Развитие физических качеств Ритмическая гимнастика	2 1 1	
Тема 2.6. Дыхательная гимнастика	1 Содержание учебного материала <i>Дыхательная гимнастика</i> по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса. Лабораторная работа Практическая работа Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой. Контрольная работа Проведение дыхательной гимнастики с группой Самостоятельная работа Выполнение дыхательной гимнастики	*	1,2,3
Раздел 3. Лыжная подготовка	1 Содержание учебного материала <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.	16	1,2
Тема 3.1. Техника передвижений на лыжах			

	<p>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>Лабораторная работа</p> <p>Практическая работа</p> <p>Повторение строевых приемов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступанием вокруг носков и пятки, махом, прыжком. Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование перехода от одновременных ходов к переменным и обратно.</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>Прогулка на лыжах</p> <p>Ходьба на лыжах 2 км и 3 км</p> <p>Ходьба на лыжах 3 км и 4 км</p> <p>Ходьба на лыжах 3 км 5 км</p> <p>Отработка техники ходов</p>	<p>*</p> <p>10</p> <p>5</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	
<p>Тема 3.2. Способы подъемов и спусков</p>	<p>1 Содержание учебного материала</p> <p><i>Совершенствование техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».</i></p> <p><i>Совершенствование техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая, широкая. Знакомление со способом преодоления неровностей</i></p> <p>Лабораторная работа</p> <p>Практическая работа</p> <p>Совершенствование техники способов подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».</p>	<p>*</p> <p>4</p>	<p>2,3</p>

	Совершенствование техники спусков в основной, высокой, низкой, широкой стойках. Ознакомление со способом преодоления неровностей.		
	Контрольная работа Техника выполнения способов подъёмов и спусков		
	Самостоятельная работа Отработка техники спусков и подъёмов Развитие физических качеств	2 1 1	
Тема 3.3. Способы торможения	1 Содержание учебного материала Техника торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.		2,3
	Лабораторная работа		
	Практическая работа Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.	1	
	Самостоятельная работа	*	
Тема 3.4. Способы поворотов в движении	1 Содержание учебного материала <i>Техника поворотов в движении: «переступанием», Преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.</i>		2,3
	Лабораторная работа	*	
	Практическая работа <i>Совершенствование техники поворотов: «переступанием». Изучение и совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.</i>	1	
	Контрольная работа Поворот переступанием		
	Самостоятельная работа	*	
Раздел 4. Волейбол Тема 4.1 Техника игры. Нападение	1 Содержание учебного материала <i>Техника игры. Нападение: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.</i>	26	2,3
	Лабораторная работа	*	

	<p>Практическая работа Совершенствование техники игры в нападении: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи.</p> <p>Контрольная работа Передачи мяча над собой. Подача мяча по зонам Техника выполнения нападающего удара</p> <p>Самостоятельная работа Отработка технических приемов игры: верхняя передача мяча над собой Отработка нижней передачи над собой Ритмическая гимнастика для рук и плечевого пояса Ритмическая гимнастика для туловища Ритмическая гимнастика для ног и прыжки</p>	<p>10</p>	
<p>Тема 4.2 Техника игры. Защита.</p>	<p>1 Содержание учебного материала <i>Защита:</i> стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>Практическая работа Совершенствовать стойки и перемещения; технику владения мячом: прием мяча</p> <p>Контрольная работа Прием мяча после подачи</p> <p>Самостоятельная работа Отработка технических приемов подачи мяча Отработка технических приемов игры прием мяча после подачи Развитие физического качества силы Развитие физического качества гибкость</p>	<p>*</p> <p>8</p> <p>4</p> <p>1 1 1 1</p>	<p>2,3</p>
<p>Тема 4.3 Учебная игра.</p>	<p>1 Содержание учебного материала <i>Тренировка и двусторонняя игра.</i></p> <p>Лабораторная работа</p>	<p>*</p> <p>*</p>	<p>2,3</p>

	Практическая работа Совершенствование двухсторонней игры.	8	
	Самостоятельная работа Отработка технических приемов игры: передачи через сетку Отработка технических приемов игры: передачи мяча Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств	4 1 1 1 1	
ИТОГО: Зачет и дифференцированный зачет		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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

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

Оборудование учебного кабинета:

- 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. Палтиевиц, 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.goupr32441.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
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	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
Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	написание сообщений и рефератов тестовый контроль теоретических знаний зачет дифференцированный зачет

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1—4,8 5,0—4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9—5,3 5,9—5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	○ ○ ○ — 7,9—7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3—8,7 9,3—8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195—210 205—220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170—190 170—190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9—12 9—12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12—14 12—14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (тоноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8—9 9—10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13—15 13—15	6 и ниже 6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной и подготовительной группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной и подготовительной группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5 До 9	6,5 До 8	5,0 До 7,5
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)			

Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы

- .- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
- тест Купера — 12-минутное передвижение;
- плавание — 50 м (без учета времени);
- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

Примерные темы рефератов, докладов и сообщений

1. Выдающиеся белгородские спортсмены - участники Олимпийских игр.
2. Методика занятий корригирующей гимнастикой.
3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
4. Спорт в физическом воспитании студентов
5. Методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием (стандарты, индексы, формулы).
6. Основы судейства по избранному виду спорта
7. Методика проведения разминки
8. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО
9. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья
10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
11. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки
12. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.
13. Средства физической культуры в регулировании работоспособности