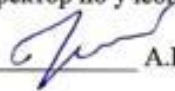


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Вологодский государственный университет»
(ВоГУ)

Машиностроительный техникум

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе

 А.Н. Тритенко

«30» 08 201 6 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности **09.02.04 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ**
(ПО ОТРАСЛЯМ)

Форма обучения **ОЧНАЯ**

Блок дисциплин **ОГСЭ**

Вологда
2016

Программа учебной дисциплины физическая культура на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 09.02.04 Информационные системы (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 525 от 14.05.2014г., зарегистрированного Минюстом России № 32962 от 03.07.2014.и учебного плана МТ ВоГУ.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа (для 2,3,4 курсов) учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) среднего профессионального образования.

Программа учебной дисциплины используется в машиностроительном техникуме ВоГУ при подготовке по специальности 09.02.04. Информационные системы (по отраслям)

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина физическая культура является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла. Содержание дисциплины согласовано с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования базового уровня.

Содержание программы структурировано на основе компетентностного подхода.

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

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны:

уметь:

У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

З1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2. основы здорового образа жизни.

Общие компетенции:

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 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Матрица достижения З, У, ОК

З,У	ОК	Наименование разделов и тем
У1, З1 и З2	ОК 2, ОК 3, ОК 6	Теоретическая часть. Введение
У1, З1 и З2	ОК 2, ОК 3, ОК 6	Тема 1.1. Основы здорового образа жизни
У1, З1 и З2	ОК 2, ОК 3, ОК 6	Тема 1.2. Самоконтроль занимающихся физическими

		упражнениями и спортом
У1, 31 и 32	ОК 2, ОК 3, ОК 6	Раздел 2. Учебно-методическая часть
У1, 31 и 32	ОК 2, ОК 3, ОК 6	Тема 2.1. Учебно-методическая работа
У1, 31 и 32	ОК 2, ОК 3, ОК 6	Раздел 3. Учебно-тренировочная часть
У1, 31 и 32	ОК 2, ОК 3, ОК 6	Тема 3.1. Лёгкая атлетика
У1, 31 и 32	ОК 2, ОК 3, ОК 6	Тема 3.2. Гимнастика
У1, 31 и 32	ОК 2, ОК 3, ОК 6	Тема 3.3. Баскетбол
У1, 31 и 32	ОК 2, ОК 3, ОК 6	Тема 3.4. Волейбол
У1, 31 и 32	ОК 2, ОК 3, ОК 6	Тема 3.5. Футбол

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	166
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
<i>Подготовка рефератов</i>	16
<i>Составление индивидуальных упражнений</i>	12
<i>Выполнение упражнений спортивно-оздоровительного характера</i>	36
<i>Выполнение упражнений на тренажере</i>	24
<i>Занятия в спортивных секциях</i>	80
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта в 3,4,5,6,7 и 8 семестрах</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
1	2	3
Раздел 1.	II КУРС	
Теоретическая часть		
Введение		
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	Физическая культура в обеспечении здоровья.	1
Тема 1.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	1
	Самостоятельная работа: Правила спортивных игр и судейства: волейбол, баскетбол, футбол. Выполнение упражнений спортивно-оздоровительного характера.	2
Раздел 2. Учебно-методическая часть		
Тема 2.1. Учебно-методическая работа	Практические занятия: Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по по избранному направлению. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	2
	Самостоятельная работа: Составление индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена физических упражнений. Правильное питание при занятиях спортом.	2

Раздел 3. Учебно-тренировочная часть Тема 3.1 Лёгкая атлетика		
	1.Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Кроссовая подготовка.	1
	2.Высокий и низкий старт	1
	3. Стартовый разгон, финиширование	1
	4. Бег по прямой с различной скоростью	1
	5.Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	2
	6.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2
	7. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	2
	8.Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	2
	Всего	12
	Самостоятельная работа обучающихся Реферат на тему: «Правила самостоятельных занятий лёгкоатлетическими упражнениями. «Мотивация к самостоятельным занятиям лёгкоатлетическими упражнениями» Выполнение упражнений спортивно-оздоровительного характера. Выполнение упражнений на тренажере. Составление индивидуальных упражнений	12

Тема 3.2 Гимнастика		
	1.Техника безопасности при занятиях гимнастикой, упражнения в паре с партнером.	1
	2.Упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).	2
	3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	1
	4. Упражнения для коррекции нарушений осанки	2
	5. Упражнения для коррекции зрения.	1
	6. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	1
	7.Упражнения на перекладине.	1
	9.Акробатические упражнения	4
	10. Зачет	1
	Всего	14
	Самостоятельная работа обучающихся : разработать комплекс гимнастики для профилактики профессиональных заболеваний, реферат «Мотивация к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями» Выполнение упражнений спортивно-оздоровительного характера. Выполнение упражнений на тренажере. Составление индивидуальных упражнений	14

Тема 3.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	
	1.Правила игры. Техника безопасности игры. Подвижные игры, подводящие к баскетболу	2
	2. Ловля и передача мяча, ведение	2
	3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	2
	4. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2
	5. Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание	2
	6.Игра по правилам.	2
	Всего	12
	Выполнение упражнений спортивно-оздоровительного характера. Выполнение упражнений на тренажере. Составление индивидуальных упражнений	14
Тема 3.4 Волейбол	1.Правила игры. Техника безопасности игры Подвижные игры, подводящие к волейболу	1 1
	2. Исходное положение (стойки), перемещения,	2
	3.Передача, подача, нападающий удар,	2
	4. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину,	2
	5. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе,	2
	6.Игра по правилам	2
	Всего	6
	Самостоятельная работа обучающихся: реферат на тему: «Характеристика игры . Сооружения и оборудование . Игровое поле . Сетка и стойки .Мяч . Участники . Команды . Экипировка игроков . Права и обязанности участников . Выигрыш очка, партии и встречи. Система счета»..	6

	Выполнение упражнений спортивно-оздоровительного характера. Выполнение упражнений на тренажере. Составление индивидуальных упражнений	
Тема 3.5 Футбол	1. Правила игры. Техника безопасности игры Подвижные игры, подводящие к футболу	1
	2. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги	1
	3. Удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой	1
	4. Отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря	1
	5. Тактика защиты, тактика нападения.	1
	6. Игра по правилам.	1
	7. Зачет	2
	Всего	8
	Самостоятельная работа обучающихся реферат на тему: «Самостоятельные занятия футболом, правила игры, техника безопасности». Выполнение упражнений спортивно-оздоровительного характера. Выполнение упражнений на тренажере. Составление индивидуальных упражнений	8
Всего по 2 курсу		62
Самостоятельная работа обучающихся		62

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
	III курс	
Раздел 2. Учебно-методическая часть		
Тема 2.1. Учебно-методическая работа	Практические занятия: Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессии специалиста. Самооценка и анализ выполнения тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.	4
	Самостоятельная работа: составление индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий, гигиена физических упражнений, правильное питание при занятиях спортом.	4
Наименование разделов и тем	Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	Объем часов
Раздел 3. Учебно-тренировочная часть.		58
Тема 3.1 Лёгкая атлетика	1. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Кроссовая подготовка.	1
	2. Высокий и низкий старт 3. Стартовый разгон, финиширование	1
	4. Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м	2
	5. Бег по прямой с различной скоростью	1
	6. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	1
	7. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2
	8. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	2
	9. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	2
	Всего	12
	Самостоятельная работа обучающихся Поиск информации на тему: «Развитие двигательных качеств средствами легкой атлетики». Выполнение упражнений спортивно-оздоровительного характера. Выполнение упражнений на тренажере. Составление индивидуальных упражнений	12

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 3.		
Тема 3.2		
Гимнастика	1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, упражнения в паре с партнером. 2. Упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).	2
	3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний 4. Упражнения для коррекции нарушений осанки	1 1
	5. Упражнения для коррекции зрения.	1
	6. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2
	7. Упражнения на перекладине	2
	8. Акробатические упражнения	2
	9. Зачет	1
	Всего	12
	Самостоятельная работа обучающихся: поиск информации на тему «Гимнастика в домашних условиях. Влияние аэробики на организм» Выполнение упражнений спортивно-оздоровительного характера. Выполнение упражнений на тренажере. Составление индивидуальных упражнений	12

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 3.		
Тема 3.3		
Баскетбол	Содержание учебного материала	
	1. Правила игры. Техника безопасности игры. Подвижные игры, подводящие к баскетболу	2
	2. Ловля и передача мяча, ведение	2
	3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	2
	4. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2
	5. Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание	2

	6.Игра по правилам.	2
	Всего	12
	Самостоятельная работа обучающихся : поиск информации на тему: Способы обучения и принципы, положенные в основу методики занятий физическими упражнениями Физиологическая характеристика циклических и ациклических физических упражнений Выполнение упражнений спортивно-оздоровительного характера. Выполнение упражнений на тренажере. Составление индивидуальных упражнений	12
Тема 3.4 Волейбол	1.Правила игры. Техника безопасности игры Подвижные игры, подводящие к волейболу	2
	2. Исходное положение (стойки), перемещения,	2
	3.Передача, подача, нападающий удар,	2
	4. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину,	2
	5. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе,	2
	6.Игра по правилам.	2
	Всего	12
	Самостоятельная работа обучающихся : поиск информации на тему Спортивный индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений Травматизм при занятиях физическими упражнениями Выполнение упражнений спортивно-оздоровительного характера. Выполнение упражнений на тренажере. Составление индивидуальных упражнений	12
Тема 3.5. Футбол	1. Правила игры. Техника безопасности игры Подвижные игры, подводящие к футболу	1
	2.Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги	1
	3. Удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой	1
	4. Отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря	1
	5. Тактика защиты, тактика нападения.	1
	6. Игра по правилам.	1
	7. Зачет	1
	Всего	6
	Самостоятельная работа обучающихся : поиск информации на тему: «Работоспособность и ее определение. Выбор оптимальной тренировочной нагрузки. Выполнение упражнений спортивно-оздоровительного характера. Выполнение упражнений на тренажере. Составление индивидуальных упражнений	6

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Тема 3.6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	1. Техника безопасности занятий.	1
	. Упражнения для развития силы основных мышечных групп с амортизаторами из резины	1
	2. Упражнения для развития силы основных мышечных групп с эспандерами	1
	Упражнения для развития силы основных мышечных групп с гантелями	1
	3 Упражнения для развития силы основных мышечных групп с гирей	1
	4. Упражнения для развития силы основных мышечных групп на тренажёрах	
	Всего	4
	Самостоятельная работа обучающихся : разработать комплекс общей физической подготовки для себя	2
	Выполнение упражнений спортивно-оздоровительного характера.	2
	Выполнение упражнений на тренажере.	
	Составление индивидуальных упражнений.	
Всего по 3 курсу		62
Самостоятельная работа обучающихся		62

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
	IV КУРС	
Раздел 2. Учебно-методическая часть		
Тема 2.1. Учебно-Методическая работа.	Практические занятия: Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессии специалиста. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки . Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Ведение Личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Вайнеру). Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной	2
	Самостоятельная работа: Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
Раздел 3. Учебно-тренировочная		
		44
	1. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Кроссовая подготовка.	1

часть Тема 3.1 Лёгкая атлетика	2.Высокий и низкий старт 3. Стартовый разгон, финиширование 4.Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м	1 1 2
	5. Бег по прямой с различной скоростью 6.Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	1 1
	7.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2
	8. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	2
	9.Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	2
	Всего	12
	Самостоятельная работа обучающихся поиск информации на тему: «Оздоровительная ходьба - оптимальное начало здорового образа жизни» Выполнение упражнений спортивно-оздоровительного характера. Выполнение упражнений на тренажере. Составление индивидуальных упражнений	12

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 3.		
Тема 3.2 Волейбол	1.Правила игры. Техника безопасности игры	2
	Подвижные игры, подводящие к волейболу	
	2. Исходное положение (стойки), перемещения,	2
	3.Передача, подача, нападающий удар,	2
	4. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину,	2
	5. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе,	2
	6.Игра по правилам.	2
	Всего	12
Тема 3.3 Гимнастика	Самостоятельная работа обучающихся : поиск информации на тему: Самоконтроль на тренировке Физиологические критерии здоровья Выполнение упражнений спортивно-оздоровительного характера. Выполнение упражнений на тренажере. Составление индивидуальных упражнений	12
	1.Техника безопасности при занятиях гимнастикой, упражнения в паре с партнером. 2.Упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).	2

	3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	1
	4. Упражнения для коррекции нарушений осанки	1
	5. Упражнения для коррекции зрения.	2
	6. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	
	7. Упражнения на перекладине	1
	8. Акробатические упражнения	2
	9. Зачет	1
	Всего	10
Самостоятельная работа обучающихся : разработать комплекс гимнастики для профилактики профессиональных заболеваний. Подготовка реферата на тему «Применение средств физической культуры с лечебной и профилактической целью. Лечебная физкультура, ее виды и формы. ЛФК для опорно- двигательного аппарата». Физиологические критерии здоровья. Выполнение упражнений спортивно-оздоровительного характера. Выполнение упражнений на тренажере. Составление индивидуальных упражнений		10

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 3.		
Тема 3.4	Содержание учебного материала	
Баскетбол	1. Правила игры. Техника безопасности игры. Подвижные игры, подводящие к баскетболу	2
	2. Ловля и передача мяча, ведение	1
	3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	1
	4. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	1
	5. Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание	1
	6. Игра по правилам	1
	7. Зачет	1
	Всего	8
	Самостоятельная работа обучающихся : поиск информации на тему: Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности. Аутотренинг и медитация. Выполнение упражнений спортивно-оздоровительного характера. Выполнение упражнений на тренажере. Составление индивидуальных упражнений	8
Всего по четвертому курсу		44

Уровень освоения учебного материала по дисциплине «Физическая культура» продуктивный (3 уровень), т.к. учебные занятия реализуются в форме практических занятий (кроме первого теоретического) на которых студенты выполняют задания по образцу, по инструкции и под руководством преподавателя, а также выполняют самостоятельную работу по выполнению упражнений спортивно-оздоровительного характера, по выполнению упражнений на тренажере, по составлению индивидуальных упражнений по всем разделам программы, по поиску, анализу, обобщению информации по вопросам определяемым преподавателем.

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, места для метания.

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного инвентаря и оборудования, необходимых для реализации требований ФГОС.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / А.А.Бишаева. – 6-е изд., стереотипное. – Москва: Издательский центр «Академия», 2013. – 304 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание: учебник для институтов физической культуры / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. – 2-е издание. – Москва: Академия, 2014.– 320 с.

Дополнительные источники:

3. Антонова, О.Н. Лыжная подготовка: Методика преподавания: учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений / О.Н. Антонова. – Москва: Академия, 2006. – 208 с.
4. Брыкин, А. Гимнастическая терминология: учебное пособие / А. Брыкин. – Москва: Физкультура и спорт, 2008. – 162 с.
5. Геллер, У.М. Подвижные игры в спортивной подготовке студентов: учебное пособие / У.М. Геллер. – Минск: Высшая школа, 2002. – 234 с.
6. Лазарев, И.В. Практикум по легкой атлетике: учебное пособие / И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов. – Москва: Академия, 2007.– 186 с.
7. Лаптев, И.Н. Гигиена: учебник для техникумов физической культуры / И.Н. Лаптев. – Москва: Физкультура и спорт, 2009. – 264 с.
8. Мелентьева, Н.Н. Анализ техники и методика обучения спускам с гор на лыжах: методические рекомендации для студентов факультета физической культуры / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – Вологда: Русь, 2005. – 17 с.
9. Мелентьева, Н.Н. Анализ техники и методика обучения классическим лыжным ходам: методические рекомендации для студентов факультета физической культуры / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – Вологда: Русь, 2007. – 112 с.
10. Мелентьева, Н.Н. Анализ техники и методика обучения коньковым лыжным ходам: методические рекомендации для студентов факультета физической культуры / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – Вологда: Русь, 2009. – 165 с. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения:

- учебное пособие / Д.И. Нестеровский. – 4-е издание, стереотипное. – Москва: Академия, 2008. – 334 с.
11. Никитский, Б.Н. Плавание: учебное пособие для педагогических училищ физического воспитания / Б.Н. Никитский, В.С. Васильев. – Москва: Академия, 2006. – 374 с.
 12. Обреимова, Н.И. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков: учебное пособие / Н.И. Обреимова, А.С. Петрухин. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – Москва: Академия, 2009. – 376 с.
 13. Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей: / В.Л. Страковская. – Москва: Новая школа, 2006. – 302 с.
 14. Спортивные игры, техника, тактика обучения: учебник для студентов вузов / под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – 7-е издание, стереотипное. – Москва: Академия, 2010. – 517, [1] с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные знания, умения и навыки)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Защита рефератов
уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; в том числе:	Наблюдение за деятельностью обучающихся во время практических занятий
-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Оценка правильности выбора и качества выполнения индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики
-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	Оценка уровня физической подготовленности обучающихся в соответствии с требованиями ФГОС.

**Контрольные нормативы
для студентов I – IV курсов на базе 9 классов**

Виды упражнений	Пол	I курс			II курс			III курс			IV курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 100 м.	Дев.	18.5	18.0	17.5	18.0	17.5	17.0	17.5	17.0	16.5	17.0	16.5	16.2
	Юн.	16.0	15.5	15.0	15.5	15.0	14.5	15.0	14.5	14.0	14.5	14.0	13.5
Бег 1000 м.	Дев.	5.30	5.10	4.40	5.20	5.00	4.30	5.10	4.50	4.20	5.00	4.40	4.15
	Юн.	4.20	4.00	3.40	4.00	3.40	3.30	3.50	3.30	3.20	3.40	3.20	3.15
Бег 2000 м. Бег 3000 м.	Дев.	12.30	12.00	11.30	12.00	11.30	11.00	11.30	11.00	10.30	11.00	10.30	10.00
	Юн.	16.00	15.30	15.00	15.30	15.00	14.00	15.00	14.00	13.30	14.00	13.30	13.00
Прыжок в длин. с разбега.	Дев.	280	300	340	300	340	360	340	360	380	360	380	400
	Юн.	380	400	420	400	420	450	420	450	480	450	480	500
Прыжок в высоту	Дев.	100	105	110	105	110	115	110	115	120	115	120	125
	Юн.	115	120	125	120	125	130	125	130	135	130	135	140
<u>Волейбол:</u> передача мяча; перед. в парах через сетку; подачи мяча из 5 попыток.	Дев.	12	14	16	14	16	18	16	18	20	18	20	24
	Юн.	14	16	18	16	18	20	18	20	22	20	22	26
	Дев.	18	20	22	20	24	28	24	28	32	28	32	36
	Юн.	20	22	24	22	24	28	28	32	36	32	36	40
	Дев.	1	2	3	2	3	4	3	4	5	3	4	5
	Юн.	1	2	3	2	3	4	3	4	5	3	4	5
<u>Баскетбол:</u> передача мяча; перс. бросок из 10 попыток; сочетание приемов из 5 п.	Дев.	28	32	36	32	36	40	36	40	44	40	44	48
	Юн.	32	36	40	36	40	44	40	44	48	44	48	52
	Дев.	2	3	4	3	4	5	4	5	6	5	6	7
	Юн.	3	4	5	4	5	6	5	6	7	6	7	8
	Дев.	1	2	3	2	3	4	3	4	5	3	4	5
	Юн.	1	2	3	2	3	4	3	4	5	3	4	5
Лыжи – 3км 5км	Дев.	21.00	20.00	19.00	20.30	19.30	18.30	19.30	18.30	17.30	18.30	17.30	17.30
	Юн.	29.00	28.00	27.00	28.00	27.00	26.00	27.00	26.00	25.00	26.00	25.00	24.00

Нормативы
для студентов I – IV курсов на базе 9 классов

Нормативы	Пол.	I курс			II курс			III курс			IV курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Тройной прыжок с места (см.)	Дев.	500	530	550	520	550	570	530	570	590	535	575	600
	Юн.	570	590	620	600	620	640	620	640	670	625	650	680
Поднимание туловища за 1 мин	Дев.	25	27	35	27	30	37	30	35	40	32	37	45
	Юн.	30	35	40	35	40	45	40	45	50	42	47	52
Сгибание и разг. рук в упоре лежа	Дев.	4	6	8	6	8	10	8	10	12	10	12	14
	Юн.	10	12	15	12	14	18	14	18	20	18	20	25
Прыжки через скакалку за 30с.	Дев.	70	75	80	75	80	85	80	85	90	82	87	92
	Юн.	60	64	66	64	66	68	66	68	70	68	70	72
Подтягивание на перекладине.	Дев.(низ)	25	27	35	27	30	37	30	35	40	32	37	45
	Юн.(выс.).	3	7	10	4	9	11	5	10	12	7	12	15

**Контрольные нормативы
для студентов I – III курсов на базе 11 классов**

Виды упражнений.	Пол.	I курс			II курс			III курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 100 м. (сек.)	Дев.	18.0	17.5	17.0	17.5	17.0	16.5	17.0	16.5	16.2
	Юн.	15.5	15.0	14.5	15.0	14.5	14.0	14.5	14.0	13.5
Бег 1000 м.	Дев.	5.20	5.10	4.50	5.10	4.50	4.40	5.00	4.40	4.30
	Юн.	4.00	3.40	3.30	3.50	3.30	3.20	3.40	3.20	3.15
Бег 2000м. (м. сек.) 3000м. (м. сек.)	Дев.	12.00	11.30	11.00	11.30	11.00	10.30	11.00	10.40	10.20
	Юн.	15.30	15.00	14.00	15.00	14.00	13.00	14.00	13.00	12.30
Прыжок в высоту (см.)	Дев.	100	105	110	105	110	115	110	115	120
	Юн.	120	125	130	125	130	135	130	135	140
Прыжок в длину с разбега (см.)	Дев.	300	340	360	330	350	380	340	360	385
	Юн.	400	420	450	420	450	460	450	460	480
Лыжи – 3 км. 5 км.	Дев.	19.30	18.30	17.30	18.30	18.00	17.00	17.30	17.00	16.30
	Юн.	28.00	27.00	26.00	27.00	25.00	23.00	25.00	23.30	22.30
Волейбол: передача мяча над собой;	Дев.	14	16	18	16	18	20	18	20	22
	Юн.	16	18	20	18	20	22	20	22	24
передач. мяча в парах через сетку;	Дев.	20	24	28	24	28	32	26	30	34
	Юн.	22	26	30	26	30	34	30	34	38
подачи мяча через сетку (5 попыток)	Дев.	2	3	4	3	4	5	3	4	5
	Юн.	2	3	4	3	4	5	3	4	5
Баскетбол: передача мяча в парах за 30с.	Дев.	16	18	20	18	20	22	20	22	24
	Юн.	18	20	22	20	22	24	22	24	26
штрафной бросок из 10 попыток;	Дев.	2	3	4	3	4	5	4	5	6
	Юн.	3	4	5	4	5	6	5	6	7
сочетание приемов (5попыток);	Дев.	1	2	3	2	3	4	3	4	5
	Юн.	1	2	3	2	3	4	3	4	5
Ведение мяча 4х10м.	Дев.	14	12	10	13	11	9	12	10	8
	Юн.	13	11	9	12	10	8	11	9	7

**Нормативы
для студентов I – III курсов на базе 11 классов**

Нормативы.	Пол.	I курс			II курс			III курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Тройной прыжок с места (см.) дев.	Дев.	520	550	570	530	570	590	540	580	600
	Юн.	600	620	640	620	640	670	630	660	680
Подтягивание на перекладине (раз)	Дев.(низ.)	15	17	23	16	19	25	19	25	28
	Юн.(выс.)	4	9	11	9	11	15	11	15	20
Поднимание туловища за мин.	Дев.	27	30	37	30	35	40	32	37	45
	Юн.	35	40	45	40	45	50	42	47	52
Сгибание и разгибание рук.	Дев.	6	8	10	8	10	12	10	12	14
	Юн.	12	14	18	14	18	20	18	20	25
Прыжки через скакалку за 30сек.	Дев.	75	80	85	80	85	90	85	90	95
	Юн.	64	66	68	66	68	70	68	70	75

Нормативы
уровня физической подготовленности студентов
На базе 9 классов

№	Контрольные нормативы	Пол.	I курс					II курс					III курс					IV-V курсы				
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 60 м.(сек.)	Дев.	9.7	10.2	10.7	11.0	11.2	9.5	10.0	10.2	10.5	11.0	9.2	9.5	10.0	10.2	10.5	9.0	9.2	9.5	10.0	10.2
		Юн.	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0	8.7	9.0	9.5	10.0	10.5	8.0	8.5	9.0	9.5	10.0	7.8	8.0	8.5	9.0	9.5
2	Челночный бег 3x10м. (с)	Дев.	8.5	9.0	9.5	9.8	10.0	8.2	8.7	9.4	9.6	9.8	8.0	8.5	9.0	9.3	9.6	7.9	8.4	8.9	9.0	9.2
		Юн.	7.5	7.8	8.0	8.2	8.5	7.3	7.6	7.8	8.0	8.2	7.2	7.4	7.7	7.9	8.0	7.1	7.3	7.5	7.7	7.9
3	Прыжок в дл. с места (см)	Дев.	200	170	155	150	145	205	180	160	155	150	210	185	170	160	155	215	190	180	170	160
		Юн.	220	200	190	185	180	225	205	195	190	185	230	210	200	195	190	235	220	205	200	195
4	Наклон тулов. из п.стоя (см)	Дев.	20	16	10	8	6	23	18	13	10	8	25	20	15	13	10	26	22	16	14	12
		Юн.	16	12	8	6	4	20	14	10	8	6	22	15	11	10	8	23	18	15	13	10

На базе 11 классов

№	Контрольные нормативы	Пол.	I курс					II курс					III курс				
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м. (сек.)	Дев.	9.5	10.0	10.5	11.0	11.2	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0	8.7	9.0	9.5	10.0	10.5
		Юн.	8.5	8.7	9.0	9.5	10.0	8.0	8.5	8.7	9.0	9.5	7.6	8.0	8.5	8.7	9.0
2.	Челночный бег 3x10 м. (сек.)	Дев.	8.2	8.7	9.4	9.6	9.8	8.0	8.5	9.0	9.4	9.6	7.9	8.4	8.9	9.0	9.4
		Юн.	7.3	7.6	7.8	8.0	8.2	7.2	7.4	7.7	7.9	8.0	7.1	7.3	7.6	7.9	8.0
3.	Прыжок в длину с места (см.)	Дев.	205	180	160	155	150	210	185	165	160	155	215	190	170	165	160
		Юн.	230	205	195	190	185	240	210	200	190	185	245	230	210	205	200
4.	Наклон тулов. из пол. стоя (см.)	Дев.	20	16	13	10	8	22	18	15	13	10	23	20	16	14	12
		Юн.	20	14	9	7	5	21	15	11	9	7	22	16	12	10	9

Сумма баллов: 17 – 20 – отлично, 13 – 16 – хорошо; 10 – 12 – удовлетворительно.

