

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖЕГОРОДСКОЕ ОБЛАСТНОЕ УЧИЛИЩЕ
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ИМЕНИ В.С.ТИШИНА
(ГБПОУ «НОУОР ИМЕНИ В.С.ТИШИНА»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Код и наименование специальности 49.02.01 «Физическая культура»

Нижний Новгород

2015

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 «Физическая культура»

Организация–разработчик: ГБПОУ «Нижегородское областное училище олимпийского резерва имени В.С. Тишина»

Разработчик: Реутова Ольга Викторовна

Одобрена методическим объединением «20» ноября 2015 г. (протокол №3)

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 3 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 17 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы специальностей СПО **49.02.01 Физическая культура**. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Программа может использоваться другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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

Примерная программа ориентирована на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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 ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- 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).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 285 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 190 часов;

самостоятельной работы обучающегося 95 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и вида учебной работы

| Виды учебной работы | Объём часов | 3семестр | 4семестр | 5семестр | 6семестр | 7семестр | 8семестр |
|---|-------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 285 | 47 | 52 | 44 | 50 | 45 | 47 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 190 | 32 | 42 | 24 | 40 | 30 | 22 |
| в том числе: | | | | | | | |
| практические занятия | 178 | 30 | 40 | 22 | 38 | 28 | 20 |
| контрольные работы | 30 | 6 | 7 | 5 | 2 | 6 | 4 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 95 | 15 | 10 | 20 | 10 | 15 | 25 |
| в том числе: | | | | | | | |
| подготовка рефератов | 25 | 5 | - | 5 | - | 5 | 10 |
| составление комплексов упражнений | 35 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 10 |
| самостоятельное ежедневное выполнение комплексов упражнений | 35 | 5 | 5 | 10 | 5 | 5 | 5 |
| Итоговая аттестация | 12 | Зачет | дифферен. Зачет | зачет | дифферен. зачет | зачет | дифферен. зачет |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объём часов | Уровень освоения |
|----------------------------------|---|-------------------------------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Легкая атлетика | Раздел 1 реализуется через: практические занятия контрольные работы Самостоятельная работа обучающегося, | 47 32 6 15 5 | 2-3 |

| | | | |
|---|---|----|-----|
| | <p>в том числе:</p> <p>рефератом</p> <p>составление комплексов упражнений</p> <p>самостоятельное ежедневное выполнение комплексов упражнений</p> | 5 | |
| <p>Тема 1.1.</p> <p>Физическое состояние человека и контроль за его уровнем</p> | <p>Практические занятия:</p> | 30 | 2 |
| | 1.Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. 2.Разучивание приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. 3.Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. | 1 | |
| | 4.Требования программы, контрольные упражнения и нормативы по учебной дисциплине. | 1 | |
| | 5.Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 | |
| | | 1 | |
| <p>Тема 1.2.</p> <p>Тесты общей физической подготовки</p> | <p>Практические занятия:</p> <p>1. Определение уровня физической подготовленности студентов: бег на 60 м; челночный бег 3х10м. для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.</p> | 2 | |
| <p>Тема 1.3.</p> <p>Основы легкой атлетики</p> | <p>Практические занятия:</p> <p>Ходьба: обычным шагом, строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах стоп, с опорой руками о колени, приставным и переменным шагом, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, пригнувшись, скрестным шагом вперед и в сторону, по заданной линии. Ходьба по пересеченной местности с палками. Ходьба на беговой дорожке. Ходьба спортивная.</p> <p>Бег: обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами</p> | 4 | 2-3 |
| | 6 | | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>и остановками, бег с прыжками через препятствия. Бег на беговой дорожке. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции. Челночный бег 10 x 10 м. Эстафетный бег. Изучение различных программ бега. Техника прыжка в длину с разбега: 1. Специальные и подготовительные упражнения прыгуна в длину. 2. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». 3. Выполнение контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в высоту с разбега: 1. Специальные и подготовительные упражнения прыгуна в высоту. 2. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», «ножницы». 3. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перекидной». 4. Выполнение контрольных нормативов по прыжкам в высоту способом «перешагивание». Техника метания гранаты: 1. Специальные и подготовительные упражнения метателя. 2. Обучение технике метания гранаты . 3. Обучение технике толкания ядра. 4. Контрольное выполнение техники метания гранаты.</p> | <p>5 2 2 1 5 2 1 1 2 4 1 1 1</p> | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> | <p>15</p> | |
| | <p>1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. 2. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. 3. Подготовка рефератов по теме: «Реализация оздоровительных задач на уроках легкой атлетики». «Реализация воспитательных задач на уроках легкой атлетики». «Реализация образовательных задач на уроках легкой атлетики».</p> | <p>5 5 5</p> | |

| | | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|-----|
| | <p>соскоки.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации: кувырки, перевороты, мост, стойки, перекаты.</p> <p>Упражнения на перекладине и брусьях: (висы и упоры).</p> <p>Лазанье: по гимнастической скамейке, по гимнастической стенке, лазанье по канату способом в три приёма.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок способом «ноги врозь» через гимнастического козла в ширину (д.), прыжок способом «ноги врозь» через козла в длину (ю.).</p> <p>Сдача контрольных нормативов</p> | 5 4 4 4 2 | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Составление комплексов ОРУ без предмета и с предметами.</p> <p>Составление комплекса упражнений для коррекции нарушения осанки.</p> <p>Составление комплекса упражнений вводной гимнастики.</p> <p>Ежедневное выполнение комплекса упражнений для коррекции нарушения осанки.</p> <p>Дифференцированный зачет</p> | 10 2 2 1 5 2 | |
| Раздел 3. Плавание | <p>Раздел 3 реализуется через: практические занятия контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося, в том числе работа над рефератом составление комплексов упражнений самостоятельное ежедневное выполнение комплексов упражнений</p> | 44 24 5 20 5 5 10 | |
| Тема 3.1 | Практические занятия: | 22 | 2-3 |

| | | | |
|--|---|----------------------|--|
| Повышение адаптивных резервов организма | <p>1. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа.Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (занятия в бассейне и др.).</p> <p>2. Методика составления распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента (не менее десяти часов).</p> <p>3.Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.)</p> | 2 1 1 | |
| Тема 3.2 Основы плавания | <p>Упражнения на суше: обучение упражнениям для проведения разминки и самостоятельных занятий.Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения</p> <p>Упражнения в воде: техника и методика обучения плаванию способом кроль на груди,техника и методика обучения плаванию способом кроль на спине, техника и методика обучения плаванию способом брасс, техника и методика обучения плаванию способом дельфин, техника и методика обучения старта и поворота.</p> <p>Развитие физических качеств: в преодолении разных дистанций равномерный и повторный метод тренировки.</p> | 4 10 4 | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1.Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений.</p> <p>2. Подготовка рефератов по теме: «Реализация оздоровительных задач на уроках плавания». «Реализация воспитательных задач на уроках плавания». «Реализация образовательных задач на уроках плавания».</p> <p>3.Составление и проведение комплексов на развитие физических способностей.</p> | 20 5 5 10 | |
| | Зачет | 2 | |

| | | | |
|--|--|---|-----|
| | <p>1.Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых прикладных двигательных умений и навыков.</p> <p>2.Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.</p> | 5 | |
| | Дифференцированный зачет | 2 | |
| | <p>Раздел 5 реализуется через: практические занятия контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося, в том числе работа над рефератом</p> <p>составление комплексов упражнений</p> <p>самостоятельное ежедневное выполнение комплексов упражнений</p> | <p>45 30 6</p> <p>15 5 5 5</p> | 2-3 |
| Тема 5.1 Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности | <p>Практические занятия:</p> <p>1.Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья и успешной профессиональной подготовки.</p> <p>2.Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.</p> | 28 | 2 |
| | | 2 | |
| | | 2 | |
| Тема 5.2 Спортивные игры | <p>Баскетбол</p> <p>Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия).</p> <p>Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.</p> <p>Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.</p> | 10 | |
| | | 10 | |

| | | | |
|--|---|-------------------|--|
| | <p>Футбол (Футзал) или игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</p> <p>Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча, отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники ложных движений (финтов), техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря, различных тактических действий. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства.</p> <p>Контрольные игры и соревнования:</p> <p>техника игры в баскетбол (количество передач двумя руками от груди в стену за 10 секунд; 10 штрафных бросков; ведение мяча и бросок в движении);</p> <p>техника игры в футбол: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам.</p> | 4 | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Составление комплексов упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.</p> <p>2. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.</p> <p>3. Подготовка рефератов по теме: «Реализация образовательных, оздоровительных, воспитательных задач на уроках по спортивным играм».</p> | 15 5 5 5 | |
| | Зачет | 2 | |

| | | | |
|---|---|--|-----|
| | <p>Раздел 6 реализуется через: практические занятия контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося, в том числе работа над рефератом</p> <p>составление комплексов упражнений</p> <p>самостоятельное ежедневное выполнение комплексов упражнений</p> | <p>47 22 4</p> <p>25 10 10</p> <p>5</p> | 2-3 |
| Тема 6.1 Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств | <p>Практические занятия:</p> <p>1. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. 2. Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. 3. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.</p> | <p>20</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> | 2 |
| Тема 6.2 Оздоровительные формы гимнастики | <p>Аэробика: Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки и танцевальные элементы, выполняемые под ритмичную музыку с целью совершенствования чувства темпа, ритма, координации движений, гибкости, силы, выносливости.</p> <p>Базовые элементы: шаги, бег на месте, поднимание бёдер, махи ногами, выпады, подскоки, скип.</p> <p>Разучивание и совершенствование индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Разучивание и совершенствование комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 25–30 движений.</p> <p>Фитнесс- программы, основанные на видах двигательной активности силовой направленности: бодибилдинг, супер- стронг, помп- аэробика, слайд-аэробика.</p> <p>Фитнесс- программы, основанные на сочетании оздоровительных видов гимнастики: шейпинг, калланетика, пилатос.</p> <p>Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине;</p> | <p>2</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>2</p> | |

| | | | |
|--|--|----|--|
| | наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 25 | |
| | 1. Составление фитнес- программы, основанные на видах двигательной активности силовой направленности. | 5 | |
| | 2. Составление фитнес- программы, основанные на сочетании оздоровительных видов гимнастики и занятий силовой направленности | 5 | |
| | 3. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений фитнес- программы, основанные на видах двигательной активности силовой направленности. | 5 | |
| | 4. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений фитнес- программы, основанные на сочетании оздоровительных видов гимнастики и занятий силовой направленности. | 5 | |
| | 5. Подготовка реферата «Оздоровительные формы гимнастики». | 5 | |
| | Дифференцированный зачет | 2 | |

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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия оборудованного спортивного зала.

Оборудование спортивного зала: учительский стол, стул, гимнастические снаряды (перекладина, кольца, брусья средние, брусья разной высоты, гимнастический конь, гимнастический козёл, бревно), маты (гимнастические, лёгкоатлетические), гимнастический мост, гимнастические палки, гимнастические скамейки, обручи, кегли, кубики, скакалки.

Мячи (волейбольные, баскетбольные), волейбольные стойки, сетка, антенны, баскетбольные щиты, кольца, разноцветные майки, стойки и планки для прыжков в высоту, стартовые колодки, гранаты, малые мячи, эстафетные палочки, нагрудные номера, лыжи, лыжные палки.

Технические средства обучения: компьютер, телевизор, музыкальный центр, секундомер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура. 10- 11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. – 255 с. : ил.
2. Барчуков И.С. Физическая культура. – М., 2009.
3. Бутин И.Н. Лыжный спорт.– М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2010.
4. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ [Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П. Савин, А.В.Лексанов]; под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012 – 520 с.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры. Учебник для студентов пед. вузов. – М.: «Академия», 2010.
6. Гимнастика: учебник для студ. высш. учеб. заведений / [М.Л.Журавина, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.]; под ред. М.Л. Журавина, Н.К.Меньшикова. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 448 с.
7. Лях В.И. Физическая культура. – М.: Просвещение. 2009.
8. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2010.
9. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. – М., 2012.
10. Решетников Н.В. Физическая культура. – М., 2012.

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодёжи с профессиональной и валеологической направленностью. – Кострома. 2010.
2. Баршай В.М., Павлов И.Б. Гимнастика с методикой преподавания. – М.:Просвещение.2009.
3. Беляев А.В, Савина М.В. Волейбол. Учебник для вузов. – М.: Ф и С, 2010.

4. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2012.
5. Коробейников Н.К., Михеев А.А, Николенко И.Г. Физическое воспитание: Учебное пособие для средних спец. учебных заведений. – М.: высшая школа, 2009.
6. Кудрявцев Е.И. Лыжный спорт: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. 2012.
7. Меньщиков Н.К. Гимнастика с методикой преподавания. – М.: Просвещение. 2009.
8. Озолин Н.Г., Марков Д.Т. Лёгкая атлетика. – М.: Физкультура и спорт. 2010.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2009.
10. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2011.
11. Правила соревнований по баскетболу, волейболу, лыжным гонкам, легкой атлетике. Интернет-ресурсов
 1. www.rusathletics.com;
 2. www.runners.ru;
 3. www.r-gymnasyics.com;
 4. www.basketball.ru;
 5. www.basket.ru;
 6. www.volley.ru;
 7. www.skisport.ru;
 8. www.flgr.ru.

**Примерные контрольные нормативы по проверке овладения студентами
жизненно важными умениями и навыками**

| № п/п | Наименование упражнений | Девушки | | | | | Юноши | | | | |
|----------|---|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 30 м (сек) | 5.0 | 5.2 | 5.4 | 5.6 | 5.8 | 4.5 | 4.7 | 4.9 | 5.1 | 5.3 |
| 2 | Бег 60 м (сек) | 10.0 | 10.2 | 10.4 | 10.6 | 10.8 | 8.4 | 8.6 | 8.8 | 9.0 | 9.2 |
| 3 | Бег 100 м (сек) | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.9 | 13.2 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| 4 | Бег 500 м (мин., сек.) | 1,50 | 2,00 | 2,10 | 2,20 | 2,30 | | | | | |
| 5 | Бег 1000 м (мин.сек) | | | | | | 4.02 | 4.16 | 4.31 | 4.47 | 5.02 |
| 6 | Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек) | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.00 |
| 7 | Челночный бег 10×10 м (мин.сек) | 29.0 | 30.0 | 31.0 | 32.0 | 33.0 | 25.0 | 27.0 | 28.5 | 30.0 | 31.5 |
| 8 | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| 9 | Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз) | 140 | 120 | 110 | 100 | 90 | 140 | 130 | 120 | 110 | 100 |
| 10 | Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 11 | Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | | | | | |
| 12 | Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз) | | | | | | 8 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 13 | Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз) | | | | | | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 14 | Наклоны туловища вперед | 25 | 20 | 15 | 12 | 8 | | | | | |
| 15 | Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |

Контрольные вопросы к зачету (3 семестр)

1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.
2. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом.
3. Разучивание приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
4. Требования программы, контрольные упражнения и нормативы по учебной дисциплине.
5. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
6. Разновидности хобби.
7. Классификация техники движений.
8. Фазы, структуры, силы движений.
9. Техника бега на средние и длинные дистанции.
10. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
11. Технике бега на короткие дистанции.
12. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
13. Техника эстафетного бега.
14. Методика обучения технике эстафетного бега.
15. Техника прыжков в высоту с разбега способом «перекидной».
16. Техника прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание».
17. Методика обучения прыжкам в высоту с разбега способом «перекидной».
18. Методика обучения прыжкам в высоту с разбега способом «перешагивание».
19. Техника прыжков в длину с разбега способом «ножницы».
20. Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»
21. Техника прыжков в длину с разбега способом «прогнувшись».
22. Методика обучения прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги».
23. Методика обучения прыжкам в длину с разбега способом «прогнувшись».
24. Методика обучения прыжкам в длину с разбега способом «ножницы».
25. Техника метания, гранаты и малого мяча.
26. Методика обучения метанию гранаты и малого мяча.

Контрольные вопросы к дифференцированному зачету (4 семестр)

1. Виды гимнастики.
2. Классификация гимнастических упражнений по группам.
3. Гимнастическая терминология. Основные термины ОРУ и на гимнастических снарядах.
4. Предупреждение травматизма. Виды страховки и помощи. Методика использования.
5. Этапы обучения двигательному действию. Задачи, содержание, методика.
6. Методы обучения гимнастическим упражнениям.
7. Классификация упражнений на гимнастических снарядах.
8. Общие закономерности техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах.

9. Задачи и методические особенности гимнастики.
10. Техника и методика обучения «кувырок вперед»
11. Техника и методика обучения «кувырок назад».
12. Техника и методика обучения лазанию по канату в 2 приема.
13. Техника и методика обучения лазанию по канату в 3 приема.
14. Техника и методика обучения «мосм».
15. Техника и методика обучения «стойка на голове».
16. Техника и методика обучения «переворот боком».
17. Техника и методика обучения «прыжок ноги врозь через козла в ширину».
18. Техника и методика обучения «прыжок согнув ноги через козла в ширину».
19. Техника и методика обучения «прыжок боком».
20. Техника и методика обучения «прыжок углом через коня в ширину».
21. Техника и методика обучения гимнастическому элементу на брусках (по выбору).
22. Техника и методика обучения гимнастическому элементу на перекладине (по выбору).
23. Техника и методика обучения гимнастическому элементу на бревне (по выбору).
24. Техника и методика обучения гимнастическому элементу на брусках разной высоты (по выбору).

Контрольные вопросы к зачету (5 семестр)

1. Классификация и терминология плавания.
2. Общеразвивающие упражнения на суше.
3. Подводящие упражнения на суше.
4. Специальные подготовительные упражнения на суше.
5. Специальные развивающие упражнения на суше.
6. Оздоровительное, прикладное, спортивное значение плавания и влияние его на организм человека.
7. Место плавания, водного поло, прыжков в воду, подводного спорта и синхронного плавания в советской системе ФВ.
8. Развитие плавания.
9. Построение техники плавания с учетом основных законов динамики.
10. Построение техники плавания с учетом физических свойств воды.
11. Построение техники плавания с учетом анатомических особенностей строения тела человека.
12. Построение техники плавания с учетом физиологических процессов, протекающих в организме человека.
13. Техника плавания способом кроль на груди.
14. Техника плавания способом кроль на спине.
15. Техника плавания способом баттерфляй.
16. Техника плавания способом брасс.
17. Техника стартов.
18. Техника поворотов.
19. Техника способов прикладного плавания.
20. Игры в воде.
21. Развлечения в воде.
22. Некоторые закономерности влияния занятий физическими упражнениями на здоровье и развитие функциональных возможностей человека.
23. Методы преподавания.
24. Индивидуальное и групповое обучение плаванию.
25. Методы организации практического выполнения упражнений.
26. Урок по плаванию.

27. Выбор способа плавания для первоначального обучения и последовательность обучения различным способам плавания.
28. Целевая направленность начального обучения, его доминирующая задача.
29. Упражнения, применяемые при обучении плаванию.
30. Некоторые особенности методики начального обучения прикладному плаванию.
31. Некоторые особенности методики начального обучения спортивным прыжкам в воду.
32. Основные стороны подготовки в процессе спортивной тренировки.
33. Техника обучения стартов.
34. Техника обучения поворотов.
35. Развитие двигательных качеств в плавании.
36. Методика обучения плаванию способом брасс.
37. Методика обучения плаванию способом дельфин.
38. Методика обучения стартов.
39. Методика обучения поворотов.

Контрольные вопросы к дифференцированному зачету (6 семестр)

1. Техника обучения одновременному бесшажному ходу.
 1. Техника обучения одновременному двухшажному ходу.
 2. Техника обучения попеременному двухшажному ходу.
 3. Техника обучения одновременному двухшажному коньковому ходу.
 4. Техника обучения одновременному одношажному коньковому ходу.
 5. Техника обучения попеременному двухшажному коньковому ходу.
 6. Переход с хода на ход.
 7. Техника обучения поворотам на месте.
 8. Техника обучения поворотам в движении.
 9. Техника обучения торможениям.
 10. Техника обучения прохождения спусков и неровностей.
 11. Методика обучения одновременному двухшажному ходу.
 12. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.
 13. Методика обучения одновременному двухшажному коньковому ходу.
 14. Методика обучения одновременному одношажному коньковому ходу.
 15. Методика обучения попеременному двухшажному коньковому ходу.
 16. Методика обучения поворотам на месте.
 17. Методика обучения поворотам в движении.
 18. Методика обучения торможениям.
 19. Методика обучения прохождения спусков и неровностей.

Контрольные вопросы к зачету (7 семестр)

Волейбол.

1. Из скольких человек максимум может составлять команда?
2. Сколько человек должно находиться на площадке во время игры?
3. Может ли либеро быть капитаном?
4. Как обозначается капитан на игровой форме?
4. До какого счета играется третья партия?
5. Рассказать технику стойки волейболиста.

6. Методика обучения приему и передачи мяча двумя руками сверху.
7. Рассказать ошибки при приеме и передачи двумя руками сверху.
8. Какие упражнения можно использовать для обучения стойке волейболиста.
9. Методика обучения техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.
10. Методика обучения приему и передачи мяча двумя руками снизу.
11. Ошибки при приеме и передачи мяча двумя руками снизу.
12. Рассказать технику приема и передачи мяча двумя руками сверху.
13. Методика обучения техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.
14. Методика обучения техники нижней прямой подачи.
15. Ошибки при прямом нападающем ударе.
16. Техники ударов по мячу.
17. Какие упражнения можно использовать для обучения техники перемещений?

Футбол

1. Техника обучения остановки мяча.
2. Техника обучения ведения мяча.
3. Техника обучения отбора и перехвата мяча.
4. Техника обучения вбрасывания мяча.
5. Отработка техники ложных движений (финтов).
6. Приемы техники защиты.
7. Приемы техники игры вратаря.
8. Приемы игры в нападении.
9. Приемы игры в защите.
10. Правила игры и судейства.
11. Методика обучения остановки мяча.
12. Методика обучения ведения мяча.
13. Методика обучения отбора и перехвата мяча.
14. Методика обучения вбрасывания мяча.

Баскетбол

1. Техники передвижения.
2. Техники владения мячом.
3. Техники бросков мяча в корзину.
4. Техники защиты овладения мячом.
5. Тактики нападения (индивидуальные).
6. Тактики нападения (групповые).
7. Тактики нападения (командные действия).
8. Тактики защиты (индивидуальные).
9. Тактики защиты (групповые).
10. Тактики защиты (командные действия).

11. Правила игры и судейства.
12. Ловля и передача мяча двумя руками.
13. Ловля и передача мяча одной рукой.
14. ведение мяча правой и левой рукой.
15. Методика обучения передвижениям.
16. Методика обучения владения мячом.
17. Методика обучения бросков мяча в корзину.
18. Методика обучения защиты овладения мячом.

Контрольные вопросы к дифференцированному зачету (8 семестр)

1. Классификация видов аэробики.
2. Роль оборудования на уроке аэробики.
3. Основные движения и терминология базовой аэробики.
4. Классификация базовых элементов.
5. Варианты усложнения базовых элементов.
6. Структура построения урока аэробики в школе.
7. Методика составления базовых связок.
8. Привести пример вариантов связок базовой аэробики.
9. Методика составления соревновательных композиций.
10. Роль музыки на уроке аэробики.
11. Связь аэробики с различными видами спорта.
12. Классификация упражнений на растягивание различных групп мышц.
13. Организация питания при занятиях аэробикой.
14. Дать определение понятию – стрейчинг.
15. Особенности силовой тренировки мышц в аэробике.
16. Особенности проведения урока стилем степ-аэробика.

Темы: докладов, эссе, проектов

1. Научные проблемы ФК.
2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности по ФК.
3. Основы физической тренировки в гимнастике.
4. Основы технической тренировки в гимнастике.
5. Основы интегративной тренировки в гимнастике.
6. Основы физической тренировки в легкой атлетике.
7. Основы технической тренировки в легкой атлетике.
8. Основы тактической тренировки в легкой атлетике.
9. Основы интегративной тренировки в легкой атлетике.
10. Основы физической тренировки в лыжной подготовке.
11. Основы технической тренировки в лыжной подготовке.

12. Основы тактической тренировки в лыжной подготовке.
13. Основы интегративной тренировки в лыжной подготовке.
14. Основы физической тренировки в лыжной подготовке
15. Основы технической тренировки в лыжной подготовке.
16. Основы тактической тренировки в лыжной подготовке .
17. Основы интегративной тренировки в лыжной подготовке.
18. Основы физической тренировки в плавании.
19. Основы технической тренировки в плавании.
20. Основы тактической тренировки в плавании.
21. Основы интегративной тренировки в плавании.
22. Основы физической тренировки в спортивных играх.
23. Основы технической тренировки в спортивных играх.
24. Основы тактической тренировки в спортивных играх.
25. Основы интегративной тренировки в спортивных играх.
26. Организация массово физкультурных мероприятий в ФК.
27. Система соревновательной деятельности в ФК.