

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НИЖЕГОРОДСКОЕ ОБЛАСТНОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО  
РЕЗЕРВА (ТЕХНИКУМ) ИМЕНИ В.С. ТИШИНА»**

**(ГБОУ СПО «НОУОР (техникум) имени В.С. Тишина»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Код и наименование специальности 49.02.01 «Физическая культура»**

**Нижний Новгород**

**2015**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16

# 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 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 176 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 59 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и вида учебной работы

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	176
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
практические занятия	101
контрольные работы	14
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	59
в том числе:	
подготовка рефератов	
составление комплексов упражнений	
самостоятельное ежедневное выполнение комплексов упражнений	
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические и методические основы организации физической культуры</b>	Раздел 1 реализуется через:		
	<b>практические занятия</b>	<b>10</b>	
	<b>контрольные работы</b>	<b>-</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося, в том числе</b>	<b>11</b>	
	<b>работа над рефератом</b>	<b>4</b>	
<b>составление комплексов упражнений</b>	<b>4</b>		
<b>самостоятельное ежедневное выполнение комплексов упражнений</b>	<b>3</b>		
<b>Введение</b>	<b>Практические занятия:</b>	2	2
	1.Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО.		
	2.Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).		
	3.Требования программы, контрольные упражнения и нормативы по учебной дисциплине.		
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	<b>Практические занятия:</b>	2	2
	1.Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.		
	2.Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>2</b>	

	Подготовка рефератов (по выбору)		
<b>Тема 1.2.</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Практические занятия:</b>	2	2
	1.Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. 2.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b>	3	
	Подготовка реферата по теме: «Дозирование физической нагрузки при занятиях физическими упражнениями». Составление комплекса упражнений для коррекции фигуры. Ежедневное выполнение комплекса упражнений для коррекции фигуры	( в том числе на подготовку реферата 5 часов и составление комплекса упражнений 5 часов )	
<b>Тема 1.3.</b> <b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>	<b>Практические занятия:</b>	2	2
	1.Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. 2.Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	3	
	Подготовка реферата по теме: «Профилактика утомления при занятиях физическими упражнениями». Составление комплекса упражнений для профилактики утомления. Ежедневное выполнение комплекса упражнений для профилактики утомления.	( в том числе на подготовку реферата 5 часов и составление комплекса упражнений 5 часов )	
<b>Тема 1.4.</b> <b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	<b>Практические занятия:</b>	2	2
	1.Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. 2.Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		





	<p style="text-align: center;"><b>самостоятельное ежедневное выполнение комплексов</b></p> <p>Подготовка рефератов по теме: «Реализация оздоровительных задач на уроках легкой атлетики». «Реализация воспитательных задач на уроках легкой атлетики».</p> <p>Составление комплексов ОРУ. Составление комплекса дыхательных упражнений. Ежедневное выполнение комплекса дыхательных упражнений.</p>	5	
<p style="text-align: center;"><b>Тема 2.4. Техника прыжка в длину с разбега</b></p>	<p><b>Практические занятия:</b></p>	3	2
	<p>1. Специальные и подготовительные упражнения прыгуна в длину. 2. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги».</p>		
	<p><b>Зачёт по теме</b></p>	1	
	<p>Выполнение контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги».</p>		
<p style="text-align: center;"><b>Тема 2.5. Техника прыжка в высоту с разбега</b></p>	<p><b>Практические занятия:</b></p>	4	2
	<p>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».</p>		
	<p><b>Зачёт по теме</b></p>	1	
	<p>Выполнение контрольных нормативов по прыжкам в высоту способом «перешагивание».</p>		
<p style="text-align: center;"><b>Тема 2.6 Техника метания гранаты</b></p>	<p><b>Практические занятия:</b></p>	5	2
	<p>1. Специальные и подготовительные упражнения метателя. 2. Обучение технике метания гранаты . 3. Подвижные игры с элементами метания. 4. Знакомство с техникой толкания ядра.</p>		
	<p><b>Зачёт по теме</b></p>	1	
	<p>Контрольное выполнение техники метания гранаты.</p>		
<p style="text-align: center;"><b>Раздел 3.</b></p>	<p><b>Раздел 3 реализуется через:</b></p>		

<b>Лыжная подготовка</b>	<b>практические занятия</b> <b>контрольные работы</b> <b>Самостоятельная работа обучающегося,</b> <b>в том числе</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>работа над рефератом</b></li> <li><b>составление комплексов упражнений</b></li> <li><b>самостоятельное ежедневное выполнение комплексов</b></li> </ul> <b>упражнений</b>	<b>18</b> <b>4</b> <b>12</b> <b>4</b> <b>3</b> <b>5</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Основные способы передвижения на лыжах</b>	<b>Практические занятия:</b>	2	2
	1.Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение лыжной подготовки. 2.Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Правила соревнований по лыжным гонкам.		
	<b>Практические занятия:</b>	10	
	1.Строевые приёмы с лыжами и на лыжах. 2. Обучение технике скользящего шага, попеременного двухшажного хода. 3.Обучение технике одновременного бесшажного хода. 4.Обучение технике спусков с гор, подъёмов и препятствий. 5.Обучение технике переходов с одновременных лыжных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состоянии лыжни. 6. Игровые задания и подвижные игры на лыжах.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	12		
Подготовка реферата по теме: «Профилактика простудных заболеваний при занятиях по лыжной подготовке». Составление комплексов ОРУ на лыжах. Составление комплекса дыхательных упражнений. Ежедневное выполнение комплекса дыхательных упражнений.	( в том числе на подготовку реферата 4 часов и составление комплексов упражнений 3 часов )		
<b>Тема 3.2.</b> <b>Основные элементы тактики в лыжных гонках</b>	<b>Практические занятия:</b>	6	2
	1.Обучение распределению сил на дистанции, лидированию, обгону, финишированию и др. 2.Прхождение дистанции 5-8 км.		
	<b>Зачёт по теме</b>	4	
	Проверка уровня освоения техники попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода и спусков с гор. Выполнение контрольных нормативов при прохождении дистанции 3км.(д.) и 5км.(ю.).		



<b>Гимнастика</b>	<b>контрольные работы</b>	<b>4</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося, в том числе работа над рефератом составление комплексов упражнений самостоятельное ежедневное выполнение комплексов упражнений</b>	<b>12 - 4 8</b>	
<b>Тема 5.1. Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
	1. Упражнения в движении и на месте. 2. Упражнения в паре с партнёром. 3. Упражнения с мячом, с обручем, со скакалкой, с гантелями. 4. Упражнения с гимнастической скамейкой, с гимнастической палкой. 5. Упражнения у гимнастической стенки.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>12</b>	
	Составление комплексов ОРУ без предмета и с предметами. Составление комплекса упражнений для коррекции нарушения осанки. Составление комплекса упражнений вводной гимнастики. Ежедневное выполнение комплекса упражнений для коррекции нарушения осанки.	( в том числе на составление комплексов упражнений 4 часов )	
<b>Тема 5.2. Основы техники гимнастических упражнений</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>11</b>	<b>2</b>
	1. Строевые упражнения. Танцевальные упражнения. 2. Акробатические упражнения и комбинации. 3. Упражнения на перекладине и брусках (висы и упоры). 4. Лазанье по гимнастической скамейке, по гимнастической стенке, лазанье по канату способом в три приёма. 5. Опорные прыжки: прыжок способом «ноги врозь» через гимнастического козла в ширину (д.), прыжок способом «ноги врозь» через козла в длину(ю.).		
	<b>Зачёт по теме</b>	<b>4</b>	
	Проверка уровня освоения зачётных комбинаций по акробатике, перекладине и брусках разной высоты. Контрольное выполнение техники лазанья по канату и опорного прыжка.		
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего</b>	<b>117</b>	

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)

Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура»:

1. Физическая культура и спорт как социальные явления общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни.
4. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
5. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
6. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
7. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
8. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
9. Организация здорового образа жизни учащегося.
10. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
11. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
12. Основные требования к организации здорового образа жизни учащегося.
13. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности и профилактике утомления.
14. Коррекция телосложения (массы тела) средствами физической культуры.
15. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
16. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
17. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
18. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
19. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
20. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
21. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
22. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
23. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия).
24. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
25. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
26. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
27. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
28. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
29. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки, её цели, задачи и содержание.

### 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 физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 2011.
11. Правила соревнований по баскетболу, волейболу, лыжным гонкам, легкой атлетике.

#### Интернет-ресурсов

1. [www.rusathletics.com](http://www.rusathletics.com);
2. [www.runners.ru](http://www.runners.ru);
3. [www.r-gymnasyics.com](http://www.r-gymnasyics.com);
4. [www.basketball.ru](http://www.basketball.ru);
5. [www.basket.ru](http://www.basket.ru);
6. [www.volley.ru](http://www.volley.ru);
7. [www.skisport.ru](http://www.skisport.ru);
8. [www.flgr.ru](http://www.flgr.ru).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и самостоятельных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической гимнастики	оценка домашней самостоятельной работы
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	оценка деятельности во время практических занятий
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	оценка деятельности во время практических занятий
выполнять приемы страховки и само страховки;	оценка деятельности во время практических занятий
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	оценка деятельности во время практических занятий
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжной подготовке и спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	оценка деятельности во время практических занятий
<b>Знания:</b>	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	индивидуальный опрос на уроках оценка домашней самостоятельной работы
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	тест
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	индивидуальный опрос на уроках оценка домашней самостоятельной работы
<b>итоговая аттестация усвоенных знаний и усвоенных умений</b>	<b>дифференцированный зачет</b>