Государственное бюджетное образовательное учреждение

среднего профессионального образования

«Курганский технологический колледж

имени Героя Советского Союза Н.Я.Анфиногенова»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

по учебно-организационной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Н.Кирсанова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2011г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2013 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 03-1180) и примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» предназначенной для изучения физики в учреждениях начального и среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена и одобрена ФГУ «Федеральный институт развития образования» 10.04.2008 г. и утвержденной Департаментом государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России 16.04.2008 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе примерной программы в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в ОУ НПО и СПО» при подготовке обучающихся по специальности230401 Информационные системы (по отраслям)

230111 Компьютерные сети

Организация – разработчик: ГБОУ СПО «КТК»

Разработчик:

Вебер Н.В. - преподаватель ГБОУ СПО «КТК»

Рекомендована цикловой методической комиссией ООД

Протокол от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2011 г №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Председатель ЦМК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Г. Кичигин

Рецензенты: М.А. Столбов.,

А.И. Якунин

© ГБОУ СПО «КТК»

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Паспорт рабочей программы учебной дисциплины | 3 |
| Структура и содержание учебной дисциплины | 5 |
| Условия реализации учебной дисциплины | 6 |
| Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 10 |

**1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»**

**1.1 Область применения примерной программы**

Программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям: 230401 Информационные системы (по отраслям)

230111 Компьютерные сети

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

**1.3 Цели и задачи учебной дисциплины** **- требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты, страховки и само страховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 168 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов.

**2 Структура и содержание учебной дисциплины**

**2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом основного и среднего (полного) общего образования по физической культуре.

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в себя, в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, объединяющие теоретический, практический и контрольный учебный материал:

* физическую культуру в аспекте общекультурной, профессиональной и социальной подготовки специалиста;
* социально – биологические и гигиенические основы физической культуры;
* физическую культуру в аспекте обеспечения здорового образа жизни;
* основы физического и спортивного самосовершенствования;
* профессионально – прикладную физическую подготовку студента.

Практический материал состоит из двух подразделов:

* методико-практического, обеспечивающего овладение методами и способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;
* учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте для физического совершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **168** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | *168* |
| в том числе: 2курс-76 часов, 3 курс-68часов, 4 курс-24часа. |  |
| теоретические занятия |  |
| практические занятия |  |
| контрольные работы | - |
| курсовая работа (проект) *(если предусмотрено)* | - |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** |  |
| в том числе: |  |
| Реферат |  |
| Итоговая аттестация в форме **дифференцированного зачета** | |

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 2 курс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, теоретические и практические занятия, обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **Раздел 1**  **Теоретические сведения** |  | **4** |  |
| **Тема 1.1 Физическая культура** | **Содержание** |  |
| Основы обучения и самообучение двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. |  | 1 |
| **Практические занятия** «Физическая культура и ее значение» | 2 |  |
| **Тема 1.2 Специальные сведения** | **Содержание** |  |
| Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Правила и судейство спортивных игр, включенных в содержание программы. Развитие физических качеств: скорости, выносливости, ловкости, силы. |  | 1 |
| **Практические занятия** «Вводный инструктаж по ТБ» | 2 |  |
| **Раздел 2**  **Легкая атлетика** |  | **18** |
| **Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.** | **Содержание** | **4** |
| Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный без 3 х 10м. техника разворотов, коротких ускорений и торможений. Контрольные упражнения в беге на30, 60, 100, 400, метров и челночном беге. |  | 1 |
| **Практические занятия** |  |  |
| Челночный бег 3 х 10м | 1 |  |
| Бег с ускорением 30м, 60м | 1 |  |
| Бег с ускорением 100м | 1 |  |
| Бег с ускорением 400м | 1 |  |
| **Тема 2.2 Бег на длинные дистанции** | **Содержание** | **4** |
| Овладение техникой длительного бега. Высокий старт. Упражнения на выносливость, финишный рывок. Контрольные упражнения в беге на 1000, 1500, метров (юноши) и500,1000, метров (девушки). |  | 2 |
| **Практические занятия** |  |  |
| Бег на выносливость 1000м | 1 |  |
| Бег на выносливость 1500м | 1 |  |
| Кроссовый бег | 2 |  |
| **Тема 2.3 Прыжок в длину** | **Содержание** | **6** |
| Овладение техникой прыжка. Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полета и приземления. Прыжок, прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнения нормативов по легкой атлетике. |  | 3 |
| **Практические занятия** |  |  |
| Прыжок в длину с места | 2 |
| Прыжок в длину с разбега | 1 |
| Тройной прыжок | 1 |
| Прыжок в высоту с разбега | 2 |
| **Тема 2.4 Метания мяча** | **Содержание** | **4** |
| Овладение техникой метания. Метание малого мяча в цель и на дальность. Метание гранаты на дальность. Толкание ядра. ОРУ. ОФП |  | 3 |
| **Практические занятия** |  |  |
| Метание малого мяча на дальность | 1 |  |
| Метание гранаты | 1 |
| Толкание ядра. | 2 |
| **Раздел 3**  **Профессионально-прикладная физическая подготовка** |  | **10** |
| **Тема 3.1 Физическая подготовка** | **Содержание** | **2** |
| Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. |  | 3 |
| **Практические занятия** |  |  |
| Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке | 2 |
| **Тема 3.2 Упражнения на развитие силы** | **Содержание** | **2** |  |
| Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. Упражнения на силовую выносливость. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжимания в упоре лежа. |  |  |
| **Практические занятия** |  |  |
| Упражнение со штангой, с гантелями, с набивным мячом. | 1 |  |
| Подтягивание на перекладине. |  |  |
| Упражнения на пресс, спину. | 1 |  |
| **Тема 3.3 Упражнения на развитие** **координационных способностей.** | **Содержание** | **4** |  |
| Развитие координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Освоение основных прикладных двигательных действий в процессе индивидуальных занятий. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. |  |  |
| **Практические занятия** |  |  |
| Упражнения с набивными мячами | 1 |
| Упражнение с гимнастической скамейкой | 1 |
| Комплексы силовых упражнений | 1 |
| Комплексы с гимн палкой | 1 |
| **Тема 3.4 Круговая тренировка** | Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища, прыжки со скакалкой, бег и др. упражнения. Выполнение нормативов по гиревому двоеборью. | **2** | 3 |
| **Практические занятия** |  |  |
| Упражнение с гимнастической скакалкой | 1 |
| Подтягивание на перекладине | 1 |
| Поднимание туловища |  |
| **Раздел 4**  **Гимнастика**  **с основами акробатики** |  | 16 |
| **Тема 4.1 Упражнения на перекладине** | **Содержание** |  |
| Размахивание в висе изгибами. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Из размахиваний махом назад соскок. Подтягивание. | 4 | 3 |
| **Практические занятия** |  |  |
| Подъемы из виса | 1 |
| Соскоки | 1 |
| Опорный прыжок | 1 |
| **Тема 4.2**  **Акробатические упражнения. Гимнастические прыжки** | **Содержание** | 4 | 3 |
| Группировка из положений присед, сед, лежа на спине. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Соединение элементов. Кувырки, березка, стойка на руках, упражнения в парах. |  |  |
| **Практические занятия** |  |  |
| Стойки | 1 |
| Перекаты | 1 |
| Группировки | 1 |
| Соединение элементов  Опорный прыжок Прыжки способом "согнув ноги" (вместе), "ноги врозь". Козел в ширину, высота 115 см. Прыжок ноги врозь. | 1  4 |
| **Раздел 5**  **Спортивные игры** |  | **38** |  |
| **Тема 5.1 Баскетбол** | **Содержание** | **16** |  |
| История игры. Классификация техники игры в баскетбол. Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и выравнивание мяча. Учебная игра. |  | 3 |
| **Практические занятия** |  |  |
| Ловля. Передача на время | 2 |
| Ведение и бросок на время | 2 |
| Броски по кольцу на время | 4 |
| Двусторонняя игра | 4 |
| Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10) | 2 |
| Комбинация : ведение пр., лев. рукой, бросок в движении с 2-х шагов (сек.) | 2 |
| **Тема 5.2 Волейбол** | **Содержание** | **14** |
| Волейбол как вид спорта и физического воспитания. Из истории игры.  Верхняя прямая подача. Нижняя подача мяча. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра. |  | 3 |
| **Практические занятия** |  |  |
| Верхняя передача | 2 |
| Нижняя передача | 2 |
| Смешанный прием  Подача мяча кол. попаданий | 2 4 |
| Двусторонняя игра | 4 |
| **Тема 5.3 Футбол** | **Содержание** | **10** |  |
| Историческая справка происхождения игры. Организация проведения и правила соревнований. Инструктаж по технике безопасности. Удары по мячу. Развитие основных физических качеств. Ведение мяча. Техника ударов по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Учебная игра. |  | 3 |
| **Практические занятия** |  |  |
| Ведение мяча | 2 |
| Остановка мяча ногой, грудью. |  |
| Удары по воротам. | 1 |
| Учебная игра. | 2 |
| **Раздел 6** |  |  |
|  | **Контрольные (зачетные) занятия** | **3** |
| **Всего:** | | **76** |

**2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 3 курс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, теоретические и практические занятия, обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **Раздел 1**  **Теоретические сведения** |  | **4** |  |
| **Тема 1.1 Физическая культура** | **Содержание** |  |
| Совершенствование Физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств личности. |  | 1 |
| **Практические занятия** «Физическая культура общества и человека» | 2 |  |
| **Тема 1.2 Специальные сведения** | **Содержание** |  |
| Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств. Правила и судейство спортивных игр, включенных в содержание программы. |  | 1 |
| **Практические занятия** «Вводный инструктаж по ТБ» | 2 |  |
| **Раздел 2**  **Легкая атлетика** |  | **18** |
| **Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.** | **Содержание** | **4** |
| Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный без 3 х 10м. техника разворотов, коротких ускорений и торможений. Контрольные упражнения в беге на30, 60, 100, 400, метров и челночном беге. |  | 1 |
| **Практические занятия** |  |  |
| Челночный бег 3 х 10м | 1 |  |
| Бег30м, 60м | 1 |  |
| Бег 100м | 1 |  |
| Бег 400м | 1 |  |
| **Тема 2.2 Бег на длинные дистанции** | **Содержание** | **4** |
| Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость, финишный рывок. Контрольные упражнения в беге на 1000, 1500, метров (юноши) и500,1000, метров (девушки). |  | 2 |
| **Практические занятия** |  |  |
| Бег 1000м | 1 |  |
| Бег 1500м | 1 |  |
| Кроссовый бег | 2 |  |
| **Тема 2.3 Прыжок в длину** | **Содержание** | **6** |
| Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полета и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнения нормативов по легкой атлетике. |  | 3 |
| **Практические занятия** |  |  |
| Прыжок в длину с места | 2 |
| Прыжок в длину с разбега | 1 |
| Тройной прыжок | 1 |
| Прыжок в высоту с разбега | 2 |
| **Раздел 3**  **Профессионально-прикладная физическая подготовка** |  | **10** |
| **Тема 3.1 Физическая подготовка** | **Содержание** | **2** |
| Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. |  | 3 |
| **Практические занятия** |  |  |
| Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке | 2 |
| **Тема 3.2 Упражнения на развитие силы** | **Содержание** | **2** |  |
| Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. Упражнения на силовую выносливость. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжимания в упоре лежа. |  |  |
| **Практические занятия** |  |  |
| Упражнение со штангой, с гантелями | 1 |  |
| Подтягивание на перекладине |  |  |
| Упражнения на пресс, спину. | 1 |  |
| **Тема 3.3 Упражнения на развитие** **координационных способностей.** | **Содержание** | **4** |  |
| Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. |  |  |
| **Практические занятия** |  |  |
| Упражнения с набивными мячами | 1 |
| Упражнение с гимнастической скамейкой | 1 |
| Комплексы силовых упражнений | 1 |
| Комплексы с гимн палкой | 1 |
| **Тема 3.4 Круговая тренировка** | Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища, прыжки со скакалкой, бег и др. упражнения. Выполнение нормативов по гиревому двоеборью. | **2** | 3 |
| **Практические занятия** |  |  |
| Упражнение с гимнастической скакалкой | 1 |
| Подтягивание на перекладине | 1 |
| Поднимание туловища |  |
| **Раздел 4**  **Спортивные игры** |  | **30** |  |
| **Тема 4.1 Баскетбол** | **Содержание** | **16** |  |
| История игры. Классификация техники игры в баскетбол. Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и выравнивание мяча. Учебная игра. |  | 3 |
| **Практические занятия** |  |  |
| Ловля. Передача на время | 2 |
| Ведение и бросок на время | 2 |
| Броски по кольцу на время | 4 |
| Двусторонняя игра | 4 |
| Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10) | 2 |
| Комбинация : ведение пр., лев. рукой, бросок в движении с 2-х шагов (сек.) | 2 |
| **Тема 4.2 Волейбол** | **Содержание** | **17** |
| Волейбол как вид спорта и физического воспитания. Из истории игры.  Верхняя прямая подача. Нижняя подача мяча. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра. |  | 3 |
| **Практические занятия** |  |  |
| Верхняя передача | 2 |
| Нижняя передача | 2 |
| Смешанный прием  Подача мяча кол. попаданий | 2 4 |
| Нападающий удар | 4 |
| Двусторонняя игра | 3 |
| **Раздел 5** |  |  |
|  | **Контрольные (зачетные) занятия** | **3** |
| **Всего:** | | **68** |

**2.4 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 4 курс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, теоретические и практические занятия, обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **Раздел 1**  **Теоретические сведения** |  | **2** |  |
| **Тема 1.1 Специальные сведения** | **Содержание** |  |  |
| Техника безопасности и профилактика травматизма. Организация и проведение спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Правила и судейство спортивных игр, включенных в содержание программы. |  | 1 |
| **Практические занятия** «Вводный инструктаж по ТБ» | 2 |  |
|  |  |  |
| **Раздел 2**  **Спортивные игры** |  | **18** |  |
| **Тема 2.1 Баскетбол** | **Содержание** | **8** |  |
| История игры. Классификация техники игры в баскетбол. Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и выравнивание мяча. Учебная игра. |  | 3 |
| **Практические занятия** |  |  |
| Ловля. Передача на время | 2 |
| Ведение и бросок на время | 2 |
| Броски по кольцу на время | 1 |
| Двусторонняя игра | 2 |
| Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10) | 1 |
| **Тема 2.2 Волейбол** | **Содержание** | **10** |
| Волейбол как вид спорта и физического воспитания. Из истории игры.  Верхняя прямая подача. Нижняя подача мяча. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра. |  | 3 |
| **Практические занятия** |  |  |
| Верхняя передача | 2 |
| Нижняя передача | 2 |
| Смешанный прием | 2 |
| Учебная игра. | 4 |
| **Раздел 3** | **Контрольные (зачетные) занятия** | **3** |
| **Всего:** | | **24** |

**3 Условия реализации учебной дисциплины**

**3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивного инвентаря и оборудования.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты.

Оборудование гимнастического зала: перекладина, гимнастический козел, гимнастический мостик, гимнастические маты.

Оборудование тренажерного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели, зеркал.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

**3.2 Информационное обеспечение обучения**

**Основные источники:**

1. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов /В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2008. – 72 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов институтов физкультуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 543 с.
3. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.
4. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры /ИПКиПРО Курганской области. – Курган, 2005. – 75 с.
5. Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура» /ИПКиПРО Курганской области. - Курган, 2005. – 34 с.
6. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре /ИПКиПРО Курганской области. - Курган, 2004. – 24 с.
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов ВУЗов /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2001. – 480 с.

8 Настольная книга учителя физкультуры. Б.И. Мишин. - М.: «Издательство Аристель», 2009.

9 Спортивные игры. В.Д. Ковалев. - М.: Просвещение, 1988.

10 Массовая физическая культура в вузе. В. А. Маслякова. - М.: «Высш.шк.», 2007.

**Дополнительные источники:**

http://window.edu.ru/window\_catalog/pdf2txt?p\_id=1564

http://www.mgau.ru/files/otchet2008g.doc

http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2\_object77521.html

http://school6-kovylkino.narod.ru/Files/uchebno\_vospit\_process.doc

http://www.gimnaziya5.ru/attach/Obrazovatelnaya\_programma.doc

http://www.book-ua.org/FILES/textbooks/1\_03\_2008/tb0104.htm

http://kn.kture.kharkov.ua/entrant\_plans.php?type=series&lang=RU&speciality=% CF%C8

http://www.miem.edu.ru/files/01\_03\_07/otchet.doс

**4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| *Умения:* |  |
| - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; | Учебный диалог |
| - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; | Опрос, показ |
| - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; | Показать |
| - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; | Показ, опрос, апробация |
| - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; | Проведение внутриколледжных спортивных мероприятий |
| *Знания:* |  |
| - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; | Учебный диалог |
| - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; | Тестирование |
| - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | Практическое занятие |

**4.2** **Контрольный норматив по физической подготовленности студентов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные  Упражнения  **Легкая атлетика** | Девушки | | | Юноши | | |
| Нормативы, баллы | | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 60 м., сек. | 9.4 | 10.0 | 10.5 | 8.4 | 9.2 | 10.0 |
| 2 | Бег 100 м, сек. | 16.4 | 17.4 | 17.9 | 14.8 | 15.0 | 15.7 |
| 3 | Бег1000 м, сек 500м (дев.) | 2.10 | 2.20 | 2.30 | 4.20.0 | 4.50.0 | 5.20.0 |
| 4 | Прыжок в длину, см | 3.25 | 3.05 | 2.85 | 4.40 | 4.10 | 3.90 |
| 5 | Прыжок в высоту, см | 110 | 100 | 90 | 125 | 120 | 115 |
| 6 | Метание гранаты м. | 17 | 15 | 12 | 32 | 28 | 25 |
| 7 | Толкание ядра м. | 600 | 550 | 500 | 750 | 700 | 650 |
| **Баскетбол** | | | | | | | |
| 1 | Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10) | 6 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 2 | Трёх очковый бросок (кол-во попаданий из 10) | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | Комбинация : ведение пр., лев. рукой, бросок в движении с 2-х шагов (сек.) | 20 | 25 | 30 | 25 | 30 | 35 |
| 4 | Комбинация: ведение после ловли мяча с 3-очковой линии, бросок в кольцо за 30 сек. (кол-во попаданий) | 12 | 10 | 6 | 10 | 8 | 6 |
| **Волейбол** | | | | | | | |
| 1 | Верхняя передача, раз | 7 | 6 | 5 | 9 | 8 | 7 |
| 2 | Нижняя передача, раз | 7 | 6 | 5 | 9 | 8 | 7 |
| 3 | Подача мяча, раз | 8 | 6 | 5 | 8 | 7 | 6 |
| **Футбол** | | | | | | | |
| 1 | Набивание мяча на ноге | 6 | 4 | 2 | 8 | 6 | 4 |
| 2 | Набивание мяча на колене | 6 | 4 | 2 | 8 | 6 | 4 |
| 3 | Набивание мяча на голове | 4 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 |
| 4 | Попадания в ворота | 7 | 6 | 5 | 8 | 6 | 5 |

**4.3 Контрольные тесты ППФП**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | Год  обучения | **Оценка** | | |
| **3** | **4** | **5** |
| ДЕВУШКИ | | | | |
| Бег на месте с подниманием коленей до угла 90 в максимальном темпе (выполняется 10 секунд, подсчитывается количество шагов) | 1 | 34 | 36 | 38 |
| 2 | 36 | 38 | 40 |
| 3 | 38 | 40 | 42 |
| Попадание теннисным мячом с расстояния 5 м в обруч диаметром 50 см (вычисляется средняя из 5 попыток) | 1 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | 3 | 4 | 5 |
| ЮНОШИ | | | | |
| Бег на месте с подниманием коленей до угла 90 в максимальном темпе (выполняется 10 секунд, подсчитывается количество шагов) | 1 | 36 | 38 | 40 |
| 2 | 38 | 40 | 42 |
| 3 | 40 | 42 | 44 |
| Попадание теннисным мячом с расстояния 5 м в обруч диаметром 50 см (вычисляется средняя из 5 попыток) | 1 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | 3 | 4 | 5 |