



Государственное образовательное учреждение среднего
профессионального образования Ярославской области
ЯРОСЛАВСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
КОЛЛЕДЖ

РП – 03 – 080118 – ОГСЭ.05 – 13С

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

для специальности 080118 Страхование (по отраслям)

(углубленная подготовка)

2013

Организация-разработчик:

ГОУ СПО Ярославский промышленно-экономический колледж

Разработчик:

Карелин С.С., преподаватель

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

1.2. Область применения рабочей программы

Рабочая программа является частью основной профессиональной образовательной

программы среднего профессионального образования, специальности 080118.52 «Страховое дело» (по отраслям) углубленная подготовка.

1.3. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП: цикл общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

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

В результате изучения учебной дисциплины Физическая культура студент должен:

знать/понимать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

уметь:

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

Программа предполагает освоение следующих общих компетенций:

- Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка	380
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	190
Теоретические занятия	2

Практические занятия	184
Самостоятельная работа студента	190
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	4

2.2. Распределение обязательных учебных занятий, виды аттестации:

3 семестр (16 недель)	32 часа	зачет
4 семестр (20 недель)	44 часа	зачет
5 семестр (16 недель)	28 часов	зачёт
6 семестр (20 недель)	44 часа	зачёт
7 семестр(13 недель)	24 часа	зачёт
8 семестр (10 недель)	18 часов	Дифференцированный зачёт

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины 2 курс

Содержание учебной дисциплины	Объём часов	У
РАЗДЕЛ 1. Теоретический.	4	2
Тема 1.1. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок)	1	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
Тема 1.3. Физическая культура в профессиональной деятельности	1	

Содержание учебной дисциплины	Объём часов	У
специалиста		
Тема 1.4. Спорт в физическом воспитании студентов		
Самостоятельная работа. Реферат: «Профилактика спортивных травм»; Реферат: «ЗОЖ»; Реферат: «Роль ФК в профессиональном и социальном развитии человека»; Реферат: «История развития студенческого спорта»	4	
Раздел 2. Лёгкая атлетика.	20	3
Тема 2.1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	4	
Тема 2.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 100м.	4	
Тема 2.3. Бег 100м. Эстафетный бег 4×100м.	2	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4×100м. Кросс 500 и 1000 м	2	
Тема 2.5. Прыжок в длину с места. Кросс 500 и 1000 м	2	
Тема 2.6. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Кросс 500 и 1000 м	2	
Тема 2.7. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000 м (юноши). Зачёт	6	
Самостоятельная работа. Реферат: «Физические качества л/атлета»; Комплекс из 10 прыжковых упражнений; Комплекс корригирующей гимнастики из 10 упражнений; Реферат: «Воспитание скоростно-силовых качеств»; Реферат: «Воспитание общей выносливости»; Комплекс из 10 упражнений на растяжку; Комплекс разминки для лёгкой атлетики из 12 упражнений.	20	
Раздел 3. Гимнастика.	16	3
Тема 3.1. Строевые упражнения. Повороты кругом в движении. Перестроения из колонны по одному по два, по четыре, по восемь в движении. Строевые композиции. Перестроение из одной шеренги в две, три, уступом. Подвижные игры с элементами гимнастики.	2	
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в чередования напряжения с расслаблением. Упражнения на тренажёрах.	2	
Тема 3.3. Упражнения в паре с партнёром. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Упражнения на тренажёрах.	2	
Тема 3.4. Упражнения с гантелями. Упражнения на внимание. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на тренажёрах.	2	
Тема 3.5. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на тренажёрах.	2	
Тема 3.6. Упражнения с набивными мячами. Висы и упоры. Упражнения на тренажёрах	2	
Тема 3.7. Упражнения с мячом, обручем. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной	4	

Содержание учебной дисциплины	Объём часов	У
гимнастики. Зачёт		
Самостоятельная работа. Комплекс производственной гимнастики из 12 упражнений; Комплекс ОРУ из 20 упражнений; Комплекс из 20 упражнений для опорно-двигательного аппарата; Комплекс из 12 упражнений для коррекции зрения; Разработать комплекс упражнения на тренажёрах; Комплекс прикладной гимнастики из 10 упражнений; Реферат: «Адаптивная физическая культура».	16	
Раздел 4. Лыжная подготовка.	12	3
Тема 4.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Попеременный двушажный ход.	2	
Тема 4.2. ОРУ с лыжными палками. Одновременный одношажный ход (основной и стартовый вариант). Подвижные игры и эстафеты.	2	
Тема 4.3. ОРУ с лыжными палками. Коньковый ход. Подвижные игры и эстафеты.	2	
Тема 4.4. ОРУ с лыжными палками. Преодоление подъёмов и препятствий. Подвижные игры и эстафеты.	4	
Тема 4.5. Правила соревнований. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши). Зачёт	2	
Самостоятельная работа. Реферат: «Самоконтроль при занятиях лыжной подготовкой»; Комплекс утренней гимнастики из 20 упражнений; Комплекс из 15 упражнений для развития сил рук; Комплекс из 15 упражнений для развития силы ног.	12	
Раздел 5. Спортивные игры.	16	3
Тема 5.1. Баскетбол. Техника безопасности игры. Правила игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении и в прыжке)	2	
Тема 5.2. Вырывание и выбивание мяча. Приёмы техники защиты, перехват, приёмы, применяемые против броска, накрывание.	4	
Тема 5.3. Тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощённым правилам.	4	
Тема 5.4. Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Стойки, перемещения.	2	
Тема 5.5. Верхняя и нижняя прямая подача. Прием снизу двумя руками. Передача сверху двумя руками.	2	
Тема 5.6. Нападающий удар. Блокирование. Тактика нападения и защиты. Учебная игра. Зачёт	2	
Самостоятельная работа. Комплекс для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата из 12 упражнений; Реферат: «Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями»; Реферат: «Тактика в баскетболе»; Реферат: «Тактика в волейболе»; Комплекс из	16	

<i>Содержание учебной дисциплины</i>	<i>Объём часов</i>	<i>У</i>
12 силовых упражнений для плечевого пояса; Комплекс из 10 прыжковых упражнений		
<i>Раздел 6. Плавание.</i>	2	3
Тема 6.1. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и в бассейнах. Правила плавания в открытом водоёме. Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль при занятиях плаванием. Зачёт	6	
<i>Самостоятельная работа.</i> Реферат: «Самоконтроль при занятиях плаванием»; Реферат: «Плавание как средство профилактики нарушений осанки»; Реферат: «Прикладные способы плавания»	2	
ВСЕГО:	140	

Тематический план и содержание учебной дисциплины 3 курс

<i>Содержание учебной дисциплины</i>	<i>Объём часов</i>	<i>У</i>
РАЗДЕЛ 1. Теоретический.	4	2
Самостоятельная работа. Реферат: «Средства физической культуры в регулировании работоспособности» «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.»	4	
<i>Раздел 2. Лёгкая атлетика.</i>	18	3
Тема 2.1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2	
Тема 2.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 100м.	4	
Тема 2.3. Бег 100м. Эстафетный бег 4×100м.	4	
Тема 2.4. Прыжок в длину с места. Кросс 500 и 1000 м	4	
Тема 2.5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000 м (юноши). Зачёт	4	
Самостоятельная работа. Реферат: «Воспитание скоростных качеств у л/атлетов» Комплекс из 10 упражнений на расслабление Комплекс из 10 упражнений на расслабление Реферат: «Способы прыжков в длину с разбега», прыжки через скакалку 15 мин.	18	
<i>Раздел 3. Гимнастика.</i>	16	3
<i>Тема 3.1.</i> Строевые упражнения. Повороты кругом в движении. Перестроения из колонны по одному по два, по четыре, по восемь в	4	

Содержание учебной дисциплины	Объём часов	У
движении. Строевые композиции. Перестроение из одной шеренги в две, три, уступом. Подвижные игры с элементами гимнастики.		
Тема 3.2. Упражнения в паре с партнёром. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Упражнения на тренажёрах.	4	
Тема 3.3. Упражнения с гантелями. Упражнения на внимание. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на тренажёрах.	4	
Тема 3.4. Упражнения с мячом, обручем. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Зачёт	4	
Самостоятельная работа. Реферат: «Виды гимнастики», комплекс утренней гимнастики из 10 упражнений Комплекс Упражнений на осанку Комплекс производственной гимнастики Комплекс корригирующей гимнастики	16	
Раздел 4. Лыжная подготовка.	14	3
Тема 4.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Попеременный душажный ход.	4	
Тема 4.2. ОРУ с лыжными палками. Одновременный одношажный ход (основной и стартовый вариант). Подвижные игры и эстафеты.	2	
Тема 4.3. ОРУ с лыжными палками. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Подвижные игры и эстафеты.	2	
Тема 4.4. ОРУ с лыжными палками. Преодоление подъёмов и препятствий. Подвижные игры и эстафеты.	4	
Тема 4.5. Правила соревнований. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши). Зачёт	2	
Самостоятельная работа. Реферат: «Виды и техника лыжных ходов» Реферат: «Физические качества лыжника» Реферат: «Закаливание холодом» Медленный бег 30 м Реферат: «Подвижные игры на лыжах»	14	
Раздел 5. Спортивные игры.	16	3
Тема 5.1. Баскетбол. Техника безопасности игры. Правила игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении и в прыжке)	4	
Тема 5.2. Вырывание и выбивание мяча. Приёмы техники защиты, перехват, приёмы, применяемые против броска, накрывание.	4	
Тема 5.3. Тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощённым правилам.	2	
Тема 5.4. Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Стойки, перемещения.	2	
Тема 5.5. Верхняя и нижняя прямая подача. Прием снизу двумя руками. Передача сверху двумя руками.	2	
Тема 5.6. Нападающий удар. Блокирование. Тактика нападения и защиты. Учебная игра. Зачёт	2	
Самостоятельная работа. Реферат: «Баскетбол, новые правила»	16	

<i>Содержание учебной дисциплины</i>	<i>Объём часов</i>	<i>У</i>
Отжимания 2×15 раз Реферат: «Физические качества баскетболиста» Стретчинг Реферат: «Волейбол, новые правила» Пресс 2×20 раз		
<i>Раздел 6. Плавание.</i>	4	3
Тема 6.1. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и в бассейнах. Правила плавания в открытом водоёме. Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль при занятиях плаванием.	2	
Тема 6.2. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, на спине, брасса. Проплывание отрезков от 25-100м по 2-6 раз. Зачёт	2	
Самостоятельная работа. Реферат: «Доврачебная помощь пострадавшему» Реферат: «Способы плавания, физические качества пловца»	4	
ВСЕГО:	144	

Тематический план и содержание учебной дисциплины 4 курс

<i>Содержание учебной дисциплины</i>	<i>Объём часов</i>	<i>У О</i>
РАЗДЕЛ 1. Теоретический.	4	2
Самостоятельная работа. Реферат: «Физические упражнения для	4	

Содержание учебной дисциплины	Объём часов	УО
профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.» Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		
<i>Раздел 2. Лёгкая атлетика.</i>	10	3
Тема 2.1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	4	
Тема 2.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 100м.	4	
Тема 2.3. Бег 100м. Эстафетный бег 4×100м.	2	
Тема 2.4. Прыжок в длину с места. Кросс 500 и 1000 м	2	
Тема 2.5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000 м (юноши). Д/зачёт	2	
Самостоятельная работа. Реферат: «Функциональные пробы» Реферат: «реакция организма на дозированную нагрузку» Комплекс силовых упражнений Комплекс прыжковых упражнений Реферат: «Самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физкультурой» Комплекс из 10 упражнений на координацию Правила соревнований по л/ атлетике с практикой судейства	10	
<i>Раздел 3. Гимнастика.</i>	12	3
Тема 3.1. Строевые упражнения. Повороты кругом в движении. Перестроения из колонны по одному по два, по четыре, по восемь в движении. Строевые композиции. Перестроение из одной шеренги в две, три, уступом. Подвижные игры с элементами гимнастики.	2	
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в чередования напряжения с расслаблением. Упражнения на тренажёрах.	2	
Тема 3.3. Упражнения в паре с партнёром. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Упражнения на тренажёрах.	2	
Тема 3.4. Упражнения с гантелями. Упражнения на внимание. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на тренажёрах.	2	
Тема 3.5. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на тренажёрах.	2	
Тема 3.6. Упражнения с набивными мячами. Висы и упоры. Упражнения на тренажёрах. Д/зачёт	2	
Самостоятельная работа. Реферат: «Основные методики занятий физическими упражнениями» Реферат: «Ритмическая гимнастика» Реферат: «Спортивная аэробика» Реферат: «Атлетическая гимнастика» Реферат: «Шейпинг» Комплекс упражнений на осанку	12	

Содержание учебной дисциплины	Объём часов	УО
Раздел 4. Лыжная подготовка.	8	3
Тема 4.1. ОРУ с лыжными палками. Классические лыжные хода. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	4	
Тема 4.2.ОРУ с лыжными палками. Коньковый ход. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	2	
Тема 4.3. Правила соревнований. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши). Д/зачёт	2	
Самостоятельная работа. Реферат: « Виды и техника лыжных ходов» Реферат: « Физические качества лыжника» Реферат: « Закаливание холодом»	8	
Раздел 5. Спортивные игры.	8	3
Тема 5.1.Баскетбол. Совершенствование элементов техники	2	
Тема 5.2.Учебная игра с практикой судейства.	2	
Тема 5.3. Волейбол. Верхняя и нижняя прямая подача. Прием снизу двумя руками. Передача сверху двумя руками.	2	
Тема 5.4. Учебная игра с практикой судейства. Д/зачёт	2	
Самостоятельная работа. Прыжки через скакалку 15 мин. Правила баскетбола. Пресс 4×20 раз. Правила волейбола.	8	
Раздел 6. Плавание.	2	3
Тема 6.1. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, на спине, брасса. Проплывание отрезков от 25-100м по 2-6 раз.	2	
Самостоятельная работа. Реферат «Прикладные виды плавания»	2	
Дифференцированный зачёт	4	
Самостоятельная работа. Комплекс упражнений на восстановление.	4	
Итого:	96	
ВСЕГО:	380	

Примечание.

1. В случае изменения погодных условий занятия по лёгкой атлетике и лыжной подготовке могут быть заменены на занятия по другим разделам программы.
2. Количество учебные часов по разделам программы могут варьироваться с учётом интересов занимающихся.
3. В зависимости от материально-технического и кадрового обеспечения учебного процесса из перечня рекомендуемых преподаватель выбирает одну или несколько спортивных игр.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Материально-техническому обеспечению

Спортивное оборудование: спортивный зал, малый спортивный зал, тренажёрный зал, баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, гимнастические коврики, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Для плавания: плавательный бассейн (аренда); раздевалки, душевые кабины.

Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер,
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. -366 с.

2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С.Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.

Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.

2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.

3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.

4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.

5. Бурбо, Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
6. Бурбо, Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература. – 2002. – 290с.
7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. – М.: Вече, 2001. – 320 с.
8. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.
9. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.: Педагогика, 1995. – 158 с.
10. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с.: ил.
11. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.
12. Мурахов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Мурахов – Киев: Издательство Здоровье. - 1989. – 272с.
13. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.
14. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. – 160с.
15. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с.
16. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроект. - 1994. – 116 с.
17. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
18. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. – 1995. – 138 с.
19. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. – 144с.
20. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2004. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.

21.Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

Интернет ресурсы:

- 1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
- 2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.

	<p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Атлетическая гимнастика</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Лыжная подготовка.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Конькобежная подготовка.</p> <p>Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учёта времени.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p>Плавание.</p> <p>Оценка техники плавания способом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кроль на спине; - кроль на груди; - брасс. <p>Оценка техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> - старта из воды; - стартового прыжка с тумбочки; - поворотов.
--	---

	<p>Проплывание избранным способом дистанции 50 м без учёта времени.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе – начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p>
--	--