

14,16

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)



Проректор
по образовательной деятельности

А.А.Панфилов

« 31 » 08 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
БД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования
социально-экономического профиля

40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 года № 508; ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 года №413

Кафедра-разработчик: физического воспитания

Рабочую программу составили:

Ст. преподаватель Лебедев А.В.



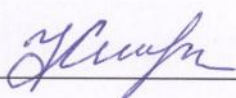
Ст. преподаватель Песчанова С.А.



Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 1 от « 30 » 08 2016 года

Заведующий кафедрой

к.п.н., доцент



Калинцева И.Г.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»,

протокол № 1 от 31.08.2016 года.

Председатель УМК,

Директор Юридического института



д.ю.н., доцент О.Д. Третьякова

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ	9
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

название дисциплины

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 года № 508; ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 года №413

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» дисциплина входит в цикл общеобразовательной подготовки и относится к базовым дисциплинам.

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

Изучение учебного предмета "Физическая культура " должно обеспечить:

- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Личностных:

- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Метапредметных:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

Предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 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.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175:
1 семестр	76
2 семестр	99
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117:
1 семестр	51
2 семестр	66
в том числе:	
теоретическое обучение	117: 51 66
практические занятия	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58:
1 семестр	25
2 семестр	33
в том числе внеаудиторная самостоятельная работа	58
Итоговая аттестация в форме: зачет в 1 семестре, дифференцированный зачет во 2 семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	26	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши); Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Толкание ядра.		2
Раздел 2.	Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по лёгкой атлетике»	8	
Тема 2.1.	Лыжная подготовка Содержание учебного материала Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование; Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши); Основные элементы тактики в лыжных гонках. Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по лыжному спорту»	18 8 16	2
Раздел 3.	Гимнастика Содержание учебного материала Общеразвивающие упражнения; Упражнения в паре с партнером; Упражнения с гантелями; С набивными мячами; Упражнения с мячом, обручем (девушки); Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки); Упражнения для коррекции зрения; Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		2

Раздел 4.	Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по гимнастике» Спортивные игры	8 30
Тема 4.1. Волейбол	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения ; Передача, подача; Нападающий удар; Прием мяча снизу двумя руками ; Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину; Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; Блокирование; Тактика нападения; Тактика защиты; Игра по упрощенным правилам волейбола; Игра по правилам</p>	2
Тема 4.2. Баскетбол	<p>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по волейболу»</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Ловля и передача мяча; Ведение; Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком); Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом); Прием техники защиты – перехват; Приемы, применяемые против броска; Накрывание; Тактика нападения ; Тактика защиты; Игра по упрощенным правилам баскетбола; Игра по правилам.</p>	8 2
Тема 4.3. Футбол	<p>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по баскетболу»</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги;</p>	8 2

(для юношей)	<p>Удары головой на месте и в прыжке; Остановка мяча ногой, грудью; Отбор мяча; Обманные движения; Техника игры вратаря; Тактика защиты; Тактика нападения; Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; Игра по правилам</p>	8 16	
Раздел 5.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса; Старты; Повороты; Ныряние ногами и головой; Плавание до 400 м; Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища ; Плавание в полной координации; Плавание на боку, на спине; Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде; Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м; Проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз; Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше; Элементы и игра в водное поло (юноши); элементы фигурного плавания (девушки); плаванием в открытых водоемах и в бассейне; Самоконтроль при занятиях плаванием.</p>	5 13	2
Раздел 6.	Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по плаванию»	5	
Тема 6.1.	Виды спорта по выбору	13	2
	Содержание учебного материала		

Ритмическая гимнастика	<p>Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, скоростью, траекторией, направлением, ритмом, точностью;</p> <p>Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</p>		2
<p>Тема 6.2.</p> <p>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой;</p> <p>Техника безопасности занятий.</p>		
<p>Тема 6.3.</p> <p>Спортивная аэробика</p>	<p>Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов;</p> <p>Обязательные элементы:</p> <p>подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд;</p> <p>Дополнительные элементы:</p> <p>кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты;</p> <p>Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p>		
<p>Всего:</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по спортивной аэробике, атлетической гимнастике»</p>	5	175

3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ	ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ (НА УРОВНЕ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ)
Учебно-методические занятия	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
Учебно-тренировочные занятия	
1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование;</p> <p>Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м;</p> <p>Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши),</p> <p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;</p> <p>Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);</p> <p>Толкание ядра.</p>
2. Лыжная подготовка	<p>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий.</p> <p>Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование;</p> <p>Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши);</p> <p>Основные элементы тактики в лыжных гонках.</p>
3. Гимнастика	<p>Общеразвивающие упражнения ;</p> <p>Упражнения в паре с партнером ;</p> <p>Упражнения с гантелями;</p> <p>С набивными мячами;</p> <p>Упражнения с мячом, обручем (девушки);</p> <p>Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки);</p> <p>Упражнения для коррекции зрения;</p> <p>Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>

<p>4. Спортивные игры. 4.1. Волейбол</p>	<p>Исходное положение (стойки), перемещения ; Передача, подача; Нападающий удар; Прием мяча снизу двумя руками ; Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину; Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; Блокирование; Тактика нападения; Тактика защиты; Игра по упрощенным правилам волейбола; Игра по правилам</p>
<p>4.2. Баскетбол</p>	<p>Ловля и передача мяча; Ведение; Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком); Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом); Прием техники защиты – перехват; Приемы, применяемые против броска; Накрывание; Тактика нападения ; Тактика защиты; Игра по упрощенным правилам баскетбола; Игра по правилам.</p>
<p>4.3. Футбол (для юношей)</p>	<p>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги; Удары головой на месте и в прыжке; Остановка мяча ногой, грудью; Отбор мяча; Обманные движения; Техника игры вратаря; Тактика защиты; Тактика нападения; Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; Игра по правилам</p>
<p>5. Плавание</p>	<p>Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса; Старты; Повороты; ныряние ногами и головой; Плавание до 400 м; Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища ; Плавание в полной координации; Плавание на боку, на спине; Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде; Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м; Проплавание отрезков 25–100 м по 2–6 раз; Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше; Элементы и игра в водное поло (юноши); элементы фигурного плавания (девушки);</p>

	<p>плаванием в открытых водоемах и в бассейне; Самоконтроль при занятиях плаванием.</p>
<p>6. Виды спорта по выбору 6.1. Ритмическая гимнастика</p>	<p>Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью; Комплексы упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</p>
<p>6.2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</p>	<p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой; Техника безопасности занятий.</p>
<p>6.3. Спортивная аэробика</p>	<p>Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов; Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд; Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты; Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p>
<p>Внеаудиторная самостоятельная работа</p>	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности</p>

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины могут использоваться:

Спортивные корпуса:

Спортивный корпус № 1

Плавательный бассейн, 357,6 кв.м

Большой игровой зал-708,1 кв.м

Лыжная база на 400 пар лыж, 148,0 кв.м.

Зал бокса-125,2 кв.м.,

Зал тяжелой атлетики-95,8 кв.м

Зал общефизической подготовки -98,5 кв.м

Зал профессионально - прикладной физической подготовки - 114,6 кв.м.

Зал йоги - 98,5 кв.м,

Кабинеты - 152,2 кв.м.

Стрелковый тир.

Площадь: 686,8 кв.м.

Стрелковый тир - 50 м.х 8 мест.

Кабинет огневой подготовки.

Спортивный корпус № 2

Площадь: 2129,7 кв.м.

в том числе:

учебная - 1380,6 кв.м.;

вспомогательная -

706,1 кв.м.,

Спортивный зал - 847 кв.м.,

Зал для занятий штангой - 45,9 кв.м.,

Зал для занятий штангой - 48,2 кв.м.,

Тренажерный зал - 157,1 кв.м.,

Разминочный зал - 150,2 кв.м.,

Зал спортивной аэробики -150,5 кв.м.,

Кабинеты - 100,5 кв.м.

Спортивный корпус № 3

Площадь: 2129,7 кв.м. в том числе:

учебная - 1380,6 кв.м.;

вспомогательная - 706,1 кв.м.,

Спортзал -159,2 кв.м.,

Спортзал - 590,4 кв.м.,

Спортзал - 159,1 кв.м.,

Кабинеты - 465,0 кв.м.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Спортивный инвентарь: мячи-волейбольные, баскетбольные, набивные. Сетки-волейбольные, баскетбольные; шведские стенки; стойки волейбольные, бадминтонные; фермы баскетбольные, бадминтон.

Тренажеры:

СТ-105 – Грудь машина (грузоблочный);

СТ-106 – Бицепс машина (грузоблочный);

СТ-109 – для ягодичных, приводящих и отводящих мышц бедра, (грузоблочный , многофункциональный);

СТ-111 – для мышц бедра(комбинированный);
СТ-113 – Дельта машина (грузоблочная)
СТ-116 – для мышц брюшного пресса;
СТ-121 – для ягодичных, приводящих и отводящих мышц бедра, стоя (грузоблочный);
СТ-124 - для мышц груди и задних дельт;
СТ-202 – тренажер жим ногами угол 450;
СТ-204 – тренажер Т-образная тяга;
СТ-303 – Бицепс станок;
СТ-305 – Тренажер жим руками под углом;
СТ-312 – «Комбинированный станок» универсальный;
СТ-313- Станок для разгибания спины;

Гимнастический зал: - Фитболы, обручи, скакалки.

Лыжная база: Лыжный инвентарь.

Стрелковый тир.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Так же на занятиях по «Физической культуре» необходим спортивный инвентарь – мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, набивные мячи, коврики, гантели, скакалки, гимнастические палки, обручи, специальные обучающие устройства, тренажёры и другой специальный инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для вузов по специальности 050720.65 (033100) – Физическая культура / Ю.П. Кобяков. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 253 с.
2. Одинцова, Светлана Владимировна. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] : методические рекомендации для самостоятельной работы студентов / С. В. Одинцова ; Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ), Кафедра физического воспитания и менеджмента в спорте .— Электронные текстовые данные (1 файл: 281 Кб) .— Владимир : Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ), 2013 .— 36 с. — Заглавие с титула экрана .— Электронная версия печатной публикации .— Библиогр.: с. 33-35 .— Библиогр. в тексте .— Свободный доступ в электронных читальных залах библиотеки .— Adobe Acrobat Reader .
3. Суслов, Николай Дмитриевич. Методика и организация занятий атлетической гимнастикой студенток с различными типами телосложения [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. Д. Суслов, С. А. Мельникова, В. А. Сулова ; Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ) .— Электронные текстовые данные (1 файл: 23,1 Мб) .— Владимир : Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ), 2012 .— 67 с. : ил. — Заглавие с титула экрана .— Электронная версия печатной публикации .— Библиогр.: с. 66 .— Свободный доступ в электронных читальных залах библиотеки .— Adobe Acrobat Reader .— ISBN 978-5-9984-0260-9 .
4. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М. : КНОРУС, 2016. - (Среднее профессиональное образование).

Дополнительная литература:

1. Кобяков, Юрий Павлович. Организация рационального питания студента : учебное пособие для вузов по педагогическим специальностям (ГСЭ.Ф.02 - Физическая культура) / Ю. П. Кобяков .— Москва : Академический проект, 2016 .— 151 с. : ил., табл. — (Учебное пособие для вузов) (Gaudeamus) .— Библиогр.: с. 144-149 и в подстроч. примеч. — Ю. П. Кобяков - преподаватель ВлГУ .— ISBN 978-5-8291-1886-0.
2. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: Учебник [Электронный ресурс] : Учебник / Передельский А.А. - М. : Спорт, 2016.
3. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8
4. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.
5. Лазарев, И.В. Физическая культура в юридическом вузе [Электронный ресурс] : Учебно-методическое пособие / И.В. Лазарев, А.А. Ромашов. - М.: РАП, 2013. - 240 с. - (Methodice). - ISBN 978-5-93916-373-6
6. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9

Периодические издания:

1. Теория и практика физической культуры. (библиотека ВлГУ, корпус 7, ауд. 140)
2. Физкультура и спорт. (библиотека ВлГУ, корпус 7, ауд. 140)
3. Физическая культура в школе (библиотека ВлГУ, корпус 7, ауд. 140)
4. Физическая культура. Воспитание, образование, тренировка (библиотека ВлГУ, корпус 7, ауд. 140)
5. Адаптивная физическая культура (библиотека ВлГУ, корпус 7, ауд. 140)

Интернет ресурсы:

1. «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru>.
2. «Библиотекс» <https://vlsu.bibliotech.ru/>
3. <http://library.vlsu.ru/> - научная библиотека ВлГУ.
4. <http://znanium.com/> - ЭБС znanium.com

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Оценка уровня физической подготовленности студентов.

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Скоростные: Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
		17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные: Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
		17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-	16	230 и	195–210	180 и	210 и	170–190	160 и

	силовые: Прыжки в длину с места, см	17	выше 240	205–220	ниже 190	выше 210	170–190	ниже 160
4	Выносливость: 6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
		17	1500	1300– 1400		1300	1050–1200	900
5	Гибкость: Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14	7 и ниже 7
		17	15	9–12			12–14	
6	Силовые: Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15	6 и ниже 6
		17	12	9–10			13–15	

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

<i>Тесты</i>	<i>Оценка в баллах</i>		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3

10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного
и подготовительного учебного отделения**

<i>Тесты</i>	<i>Оценка в баллах</i>		
	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
2. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
3. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

<p align="center">Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p align="center">Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих результатов:</p> <p>Личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к служению Отечеству, его защите; - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; - принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь. <p>Метапредметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; <p>Предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); – 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 	<p>Дифференцированный зачёт</p>

и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Рецензент (эксперт): к.п.н. доцент, зав. кафедрой ТелФК и СД

А.В. Пискарев

В.И. Пискарев