

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



А.А.Панфилов

« 20 » 01 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»

для специальности среднего профессионального образования
технического профиля

09.02.04 «Информационные системы (по отраслям)»

Программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС среднего (полного) общего образования (утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413) и на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины « Физическая культура » для профессиональных образовательных организаций, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (далее - СПО) на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от 21.07.2015 г. по специальности СПО

09.02.04 «Информационные системы (по отраслям)»

Кафедра-разработчик: Кафедра физического воспитания и спорта ВлГУ

Рабочую программу составил: Суслова В.А. доцент кафедры ФВС

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
Информационных систем и программной инженерии протокол № 6 от 20.01.17

Заведующий кафедрой ИСПИ _____ Жигалов И.Е.

Программа рассмотрена на заседании УМК КИТП протокол № 7 от 20.01.17

Директор КИТП _____ Корогодов Ю.Д.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ	12
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения «физической культуры» в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена СПО на базе основного общего образования по специальности **технического профиля** среднего профессионального образования

09.02.04. «Информационные системы (по отраслям)»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «общеобразовательные науки» ФГОС среднего общего образования.

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

Содержание программы « Физическая культура » направлено на достижение следующих **целей:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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).

В результате освоения дисциплины формируются компоненты следующих *общих компетенций* обучающегося:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней

устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься

самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 59 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)	<i>176</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
в том числе:	
лекции	
лабораторные работы	
практические занятия	<i>117</i>
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>59</i>
в том числе:	
Самостоятельная работа над индивидуальным исследованием (проектом)	-
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>(Дифференцированный зачёт)</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины _____ «Физическая культура» _____

<i>наименование</i>			
Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены) 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
Раздел 1.	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	28	
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
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
Раздел 2.	Лыжная подготовка	16	
Тема 2.1.	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.		2
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
Раздел 3.	Гимнастика	16	
	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
	Самостоятельная работа обучающихся	7	
Раздел 4.	Спортивные игры	28	
	Содержание учебного материала Исходное положение (стойки), перемещения ;		2

Тема 4.1. Волейбол	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		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
Тема 4.2. Баскетбол	Содержание учебного материала 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.		2
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
Тема 4.3. Футбол (для юношей)	Содержание учебного материала 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		2
Раздел 5.	Плавание	16	

	Содержание учебного материала			
	<p>Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса;</p> <p>Старты;</p> <p>Повороты;</p> <p>Ныряние ногами и головой;</p> <p>Плавание до 400 м;</p> <p>Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища ;</p> <p>Плавание в полной координации;</p> <p>Плавание на боку, на спине;</p> <p>Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде;</p> <p>Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м;</p> <p>Проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз;</p> <p>Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше;</p> <p>Элементы и игра в водное поло (юноши);</p> <p>элементы фигурного плавания (девушки);</p> <p>плаванием в открытых водоемах и в бассейне;</p> <p>Самоконтроль при занятиях плаванием.</p>			2
	Самостоятельная работа обучающихся	8		
Раздел 6.	Виды спорта по выбору	13		
Тема 6.1. Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала			2
	<p>Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;</p> <p>Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</p>			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 6.2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями,</p> <p>гирей,</p> <p>штангой;</p> <p>Техника безопасности занятий.</p>			2

<p>Тема 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>Самостоятельная работа обучающихся</p>	<p><i>10</i></p>	
<p>Всего:</p>		<p><i>176</i></p>	

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.</p> <p>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 здоровья сберегающих 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; Проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз; Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше; Элементы и игра в водное поло (юноши); элементы фигурного плавания (девушки); плаванием в открытых водоемах и в бассейне;</p>

	Самоконтроль при занятиях плаванием.
6. Виды спорта по выбору 6.1. Ритмическая гимнастика	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью; Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.
6.2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой; Техника безопасности занятий.
6.3. Спортивная аэробика	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.
Внеаудиторная самостоятельная работа	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

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета _№304 СК1, №104 СК1; лабораторий _№202 СК1.

Оборудование учебного кабинета: на 30 посадочных мест

- переносной компьютер (notebook);
- принтер Canon Laser Shot LBP-1120;
- мультимедийный проектор;
- сканер;
- экран.

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории:

- весы электронные медицинские Sesa;
- ростомер;
- комплекс для записи ЭКГ и анализа ВСР «Варикард»;
- спирометр портативный;
- компьютерный спироанализатор;
- пульсооксиметр;
- аппараты для измерения артериального давления – 6 шт.;
- дыхательный тренажер «Самоздрав»;
- аппарат Фролова;
- секундомеры;
- переносной компьютер (notebook);
- персональный компьютер Pentium;
- принтер Canon Laser Shot LBP-1120;
- сканер;
- ксерокс;
- комплекс «Мастерскрин»;
- велоэргометр медицинский
- стенды по физиологии, спортивной медицине, анатомии

Спортивный корпус № 1, включающий:

- плавательный бассейн размером 25x14 м на 6 дорожек с пропускной способностью 450 чел.;
- большой игровой зал общей площадью 756 кв. м;
- зал бокса и аэробики общей площадью 130 кв. м;
- зал тяжелой атлетики общей площадью 108 кв. м;
- зал сухого плавания общей площадью 115 кв. м;
- тренажерный зал общей площадью 108 кв. м;
- лыжную базу на 300 пар лыж.

Спортивный корпус № 2 общей площадью 655 кв. м, включающий:

- зал борьбы;
- зал настольного тенниса;
- тренажерный зал;

Стрелковый тир длиной 50 метров с 8-ю бойницами при корпусе № 3.

Открытые площадки – 3 шт.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

а) 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. (библиотека ВлГУ).
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура: [Электронный ресурс]учебник: / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016. – 256 с. (Среднее профессиональное образование) <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN978540604754.html>
3. Суслова, В.А. Методика и организация занятий атлетической гимнастикой студенток с различными типами телосложения: учебно-методическое пособие / В.А. Суслова, С.А. Мельникова, Н.Д. Суслов; Владимирский государственный университет имени А.Г. и Н.Г. Столетовых (ВлГУ), 2012. – 66 с. – ISBN 978-5-9984-0260-9. (библиотека ВлГУ).
4. Одинцова, С.В. Теория и методика физической культуры: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов / С.В. Одинцова. – Владимир: ВлГУ, 2013. – 36 с.

б) дополнительная литература:

1. Калининцева, И.Г. Методика обучения технике игры в волейбол: учебно-методическая разработка: учебно-методическая разработка Ч.1 / И.Г. Калининцева, В.Ф. Ишухин. – Владимир: ВлГУ, 2011. – 37с. (библиотека ВлГУ).
2. Калининцева, И.Г. Методика обучения технике игры в волейбол: учебно-методическая разработка: учебно-методическая разработка Ч.2 / И.Г. Калининцева, В.Ф. Ишухин. – Владимир: ВлГУ, 2011. – 27 с. (библиотека ВлГУ).
3. Афанасьев, В.Г. Самостоятельные занятия в физическом воспитании: учебное пособие / В.Г. Афанасьев. Владимир: ВлГУ, 2011. – 148 с.: ил. – ISBN 978-5-9984-0173-2/ – <http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3050/1/00628.pdf>. (библиотека ВлГУ).
4. Размахова, С.Ю. Аэробика: теория, методика, практика занятий в вузе [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С.Ю. Размахова. – М.: Издательство: РУДН, 2011. – <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209035589.html>.
5. Степанов, А.Я. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол»: учеб.-метод. пособие / А.Я. Степанов, А.В. Лебедев. – Владимир: Издательство ВлГУ, 2015. – 80 с. ISBN 978 – 5 – 9984 – 0667 – 6 (библиотека ВлГУ).

в) периодические издания:

1. Ж.: Теория и практика физической культуры.
2. Ж.: Физическая культура, воспитание, образование, тренировка.
3. Ж.: Физкультура и спорт.

г) интернет ресурсы:

1. «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru>.
2. «Библиотекс» <https://vlsu.bibliotech.ru/>

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	Физич. способности	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-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
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	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

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

Тесты	Оценка в баллах		
	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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
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	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; • проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; • преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; • выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; • осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; • выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; <p style="text-align: center;">использовать приобретенные знания и умения в</p>	<p>Дифференциро ванный зачёт</p>

практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО для специальностей технического профиля

Рецензент (эксперт):

ВлГУ специалист по УМР КИТП  Моисеева Л.И.