



Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный лесотехнический университет»
Факультет среднего профессионального образования

Одобрена:

Цикловой комиссией гуманитарной и
социально-экономических дисциплин.
Протокол № 7 от 07 февраля 2018г.
Председатель  С.А.Шестериков


Утверждаю:
Декан факультета СПО


О.А.Удачина


Методическим советом
факультета СПО
Протокол №7 от 27 февраля 2018г.
Зав. учебно- методическим кабинетом
 Н.А.Бусыгина

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГЭС. 07. Физическая культура

Специальность: 35.02.12 «Садово – парковое и ландшафтное строительство»
Специализация: 51
Квалификация: Техник
Трудоёмкость:
Максимальная учебная нагрузка 336 часов
Обязательная учебная нагрузка, всего:
Теоретические занятия 12 часов
Практические занятия 156 часов
Самостоятельная учебная нагрузка 168 часов

Разработчик программы  С.А.Шестериков

Екатеринбург 2018 г.

Содержание

| | |
|---|----|
| Пояснительная записка | 11 |
| Перечень и содержание разделов дисциплины | 13 |
| Перечень и содержание практических занятий | 20 |
| Перечень самостоятельной работы обучающихся | 21 |
| Контроль результативности учебного процесса по дисциплине | 22 |
| Требования к ресурсам | 25 |
| Учебно-методическое обеспечение | 25 |
| Приложение | 26 |

Пояснительная записка.

Целью физического воспитания обучающихся является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально - профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое и физическое совершенствование. Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, её роли в личности, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивает грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально - прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных задач;
- развитие основных двигательных качеств.

Объем дисциплины и виды учебной работы

| Виды учебной работы | Всего часов | |
|---------------------------------------|-------------|---------|
| | Очное | Заочное |
| Аудиторные занятия | 168 | |
| В том числе: Лекции (Л) | 12 | - |
| Практические занятия (ПЗ) | 156 | - |
| Лабораторные занятия (ЛЗ) | - | - |
| Самостоятельная работа студентов (СР) | 168 | - |
| Экзамен | - | - |
| Общая трудоемкость дисциплины | 336 | - |
| Вид итогового контроля | зачёт | - |

Обучающиеся обретают знания в области физической культуры, необходимые для проведения самостоятельных занятий, овладевают жизненно важным прикладным и спортивными навыками, включая легкую атлетику, гимнастику, лыжи, плавание, спортивные игры. Они должны обладать необходимым уровнем основных двигательных качеств, владеть военно-прикладными навыками.

Выполнять учебные нормативы, заботиться о своем физическом совершенствовании.

Для проверки и контроля степени условия данного предмета предусмотрены зачеты с оценкой в каждом семестре.

Ниже приводятся контрольные тесты для оценки физической подготовленности на базе 11 классов.

Требования к результатам освоения учебной дисциплины

После освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать **общими компетенциями (ОК)**:

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-коммуникативные технологии в профессиональной деятельности.

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

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

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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;

- достижения жизненных и профессиональных целей, **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Перечень и содержание разделов дисциплины

| № раздела, ТСМ (Л) | Содержание | Количество часов | | | | Код формируемых компетенций |
|--------------------|----------------------------------|-------------------|------------------|------------------------|-------------------|-----------------------------|
| | | Аудиторная работа | | Самостоятельная работа | | |
| | | Очное обучение | Заочное обучение | Очное обучение | Заочное обучение | |
| 7 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 |
| 1 | Раздел 1. Теория: | | | | | ОК.2. ОК.3. ОК.6 |
| 2 | 2 курс. | 6 | - | | | |
| 3 | 3 курс. | 4 | - | - | | |
| 4 | 4 курс | 2 | - | - | - | |
| 5 | Раздел 2.Лёгкая атлетика. | | | | | ОК.2. ОК.3. ОК.6. |
| 6 | 2 курс. | 22 | - | 14 | - | |
| 7 | 3 курс | 20 | - | 14 | | |
| 8 | 4 курс | 14 | | 14 | | |
| 9 | Раздел 3. Гимнастика. | | | | | ОК.2. ОК.3. ОК.6. |
| 10 | 2 курс. | ю | - | | - | |
| 11 | 3 курс. | 12 | - | | | |
| 12 | 4 курс. | 14 | - | - | - | |
| 13 | Раздел 4. Спортивные игры. | | | | | ОК.2. ОК.3. ОКА |
| 14 | 2 курс. | 14 | 1 | 16 | - | |
| 15 | 3 курс. | 14 | | 16 | - | |
| 16 | 4 курс. | 12 | - | 12 | | |
| 17 | Раздел 5. Лыжная подготовка. | | | | | ОК.2. ОК.3. ОК.6. |
| 18 | 2 курс. | 10 | | 10 | - | |
| 19 | 3 курс. | 6 | | 8 | - | |
| 20 | 4 курс. | 4 | | 12 | - | |
| 21 | Раздел 6. Плавание. | | | | | ОК.2. ОК.3. ОК.6. |
| 22 | 2 курс. | .. | - | 18 | - | |
| 23 | 3 курс. | - | - | 18 | | |
| 24 | 4 курс. | - | - | 16 | - | |
| 26 | Раздел 7. Контрольные нормативы. | | | | ОК2 ОК3 ОК6 | |
| 27 | 2 курс. | - | - | - | | |
| 28 | 3 курс. | - | - | - | | |

| | | | | | |
|----|--------------|------|---|-----|--|
| 29 | 4 курс. | 4 | - | - | |
| | ИТОГО | 16,8 | | 168 | |

Тематический план учебной дисциплины

Раздел I.

Теория Тема 1.1. Здоровый образ жизни.

Содержание учебного материала:

- о пользе утренней гимнастики;
- режим дня;
- вред курения, алкоголизма, наркомании.

Тема 1.2. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Содержание учебного материала:

- врачебный контроль за занимающимися физической культурой;
- правила самоконтроля во время выполнения упражнений.

Тема 1.3. Построение спортивной тренировки, правила разминки.

Содержание учебного материала:

- правила самостоятельного выполнения упражнений;
- содержание спортивной тренировки, ее части (подготовительная, основная, заключительная).

Тема 1.4. Профилактика травматизма, стрессовых состояний, восстановление.

Содержание учебного материала:

- первая помощь при потере сознания;
- правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- оказание первой помощи при травмах.

Тема 1.4. Правила соревнований по легкой атлетике, волейболу, баскетболу. Содержание учебного материала:

- правила соревнований в метаниях и беге;
- финиш, определение победителя;
- правила соревнований по баскетболу;
- правила соревнований по волейболу;
- поведение судьи во время игры;
- судейство настоящие и будущие.

Раздел 2. Практические занятия. Легкая атлетика.

Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.

Содержание учебного материала:

- правила старта;
- стартовый разгон;
- специальные беговые упражнения;

- повторный бег с различной интенсивностью от 20 до 150 м;
- бег с ходу на время 30-40 м;
- бег 30, 100 м на время.

Тема 2.2. Бег на средние дистанции.

Содержание учебного материала:

- интервальный бег от 200 до 1200 м интервал отдыхов 3-4 мин
- повторный бег 300-500 *2(3);
- бег 500,100- м на результат.

Тема 2.3. Бег на длинные дистанции.

Содержание учебного материала:

- обучение техники бега;
- развитие быстроты и специальной выносливости;
- бег 2000-3000 м на результат.

Тема 2.4. Развитие двигательных способностей.

Содержание учебного материала:

- переменный бег со средней и малой скоростью;
- челночный бег;
- спортивные игры (футбол, баскетбол);
- кроссовый бег на время.

Тема 2.5. Прохождение полосы препятствий.

Содержание учебного материала:

- прыжки через гимнастические скамейки;
- прыжки со скамейкой;
- упражнения в лазании;
- преодоление лабиринта;
- преодоление полосы препятствий на время.

Тема 2.6. Метание гранаты.

Содержание учебного материала:

- обучение технике разбега, метания;
- специальные упражнения (имитация);
- скоростно-силовые упражнения;
- метание гранаты на результат.

Тема 2.7. Развитие скоростно-силовых качеств.

Содержание учебного материала:

- упражнения с отягощениями;
- прыжковые упражнения и прыжки;
- спортивные и подвижные игры.

Раздел 3. Практические занятия.

Гимнастика Тема 3.1. Висы и упоры.

Содержание учебного материала:

- сгибание рук в упоре на брусках;
- подъем разгибом а перекладине;
- подтягивание в висе различными хватками;
- угол в упоре.

Тема 3.2. Упражнения на гимнастических брусках.

Содержание учебного материала:

- махи в упоре на брусках;
- угол в упоре;
- стойка на плечах;
- соскоки махам вперед, с поворотом на 180 градусов.

Тема 3.3. Опорные прыжки.

Содержание учебного материала:

- обучение разбегу;
- **опорный прыжок через козла «согнув руки»;**
- **опорный прыжок через козла «ноги врозь»;**
- опорный прыжок через коня в длину.

Тема 3.4. Акробатика.

Содержание учебного материала:

- кувырок вперед;
- длинный кувырок вперед;
- кувырок назад;
- переворот боком;
- стойка на голове и руках силой;
- стойка на руках с помощью;
- кувырок назад через стойку на руках;
- «сальто» назад со страховкой (лонжей).

Тема 3.5. Упражнения со скалкой.

Содержание учебного материала:

- прыжки на скорость за 30 сек.;
- прыжки на выносливость за 1 мин.;
- прыжки с продвижением вперед;
- прыжки через длинную скакалку.

Тема 3.6. Упражнения с отягощениями.

Содержание учебного материала:

- жим лежа штанги от груди;
- жим гири 16 кг;
- жим гири 24 кг;
- упражнение на тренажерах.

Раздел 4. Практические занятия. Спортивные игры

Тема 4.1. Баскетбол. Передвижение, остановки, стойки. Содержание учебного материала:

- передвижение левым и правым боком, спиной вперед;
- остановка пешком;
- остановка два шага.

Тема 4.2. Ведение мяча, броски по кольцу.

Содержание учебного материала:

- ведение левой, правой на месте;
- ведение левой, правой в движении;
- ведение переводом за спиной;
- выполнение различных видов бросков.

Тема 4.3. Различие психомоторных способностей.

Содержание учебного материала:

- учебные игры 5*5;
- учебные игры 3*3.

Тема 4.4. Волейбол. Передвижение, остановки, стойки, передачи Содержание учебного материала:

- имитация стоек на месте;
- имитация стоек после перемещения в парах, тройках;
- отработка передач в парах.

Тема 4.5. Комплексное развитие психомоторных способностей. Содержание учебного материала:

- учебные игры 6*6;
- учебные игры 5*5;
- учебные игры 4*4;
- учебные игры с различными заданиями.

Тема 4.6. Футбол. Передвижение, остановки, передачи.

Содержание учебного материала:

- ведение мяча по прямой и по заданной траектории;
- ведение и передача мяча в парах;
- передача и остановки мяча в парах;

- обработка по мячу в ворота из разных положений.

Тема 4.7. Развитие психомоторных способностей.

Содержание учебного материала:

- учебные игры с разным количеством игроков;
- учебные игры с различными заданиями;

Раздел 5. Практические занятия. Лыжная подготовка.

Тема 5.1 Лыжные гонки.

Содержание учебного материала:

- обучение попеременному и одновременному двухшажному ходу;
- обучение одновременному бесшажному ходу;
- обучение попеременному четырехшажному ходу.

Тема 5.2. Способы подъемов и спусков на лыжах.

Содержание учебной дисциплины:

- подъем «елочкой»;
- подъем «лесенкой»;
- подъем на параллельных лыжах;
- спуски в низкой, средней и высокой стойках.

Тема 5.3. Способы торможения и поворотов.

Содержание учебного материала:

- торможение «плугом»;
- торможение «полуплугом»;
- торможение «поворотом»;
- поворот переступанием.

Тема 5.4. Лыжные кроссы.

Содержание учебного материала:

- дистанция 3 км;
- дистанция 5 км.;
- дистанция 10 км;
- прохождение дистанции на время: девушки - 3 км, юноши- 5 км.

Тема 5.5 Элементы слалома, подвижные игры.

Содержание учебного материала.

- спуск с горы по заданной траектории;
- преодоление препятствий на спуске;
- выполнение специальных упражнений в парах, тройках.

Раздел 6. Практические занятия. Плавание.

Тема 6.1. Способы держания на воде.

Содержание учебного материала.

- правила дыхания во время плавания;
- упражнение «поплавок», «звездочка»;
- плавание при помощи ног;
- плавание при помощи рук;

Тема 6.2. Способы плавания.

Содержания учебного материала:

- кроль;
- брасс;
- на спине;

Тема 6.3. Способы старта и разворота.

Содержание учебного материала:

- старт с тубы;
- старт с воды;
- поворот нырком, разворот.

Тема 6.3. Проплавание дистанции.

Содержание учебного материала:

- дистанция 500 м;
- дистанция 700 м;
- дистанция 50 м на время.

Раздел 7. Практические занятия. Контроль знаний и умений.

Тема 7.1. Сдача контрольных нормативов.

Тема 7.2. Формирование организаторских способностей обучающихся.

Содержание учебного материала:

- проведение разминки;
- проведение эстафеты;
- проведение и судейство соревнований.

Тема 7.3. Тестирование обучающихся.

Содержание учебного материала.

Смотри раздел 1.

Перечень и содержание практических занятий

| № п/п | Наименование лабораторных (практических, семинарских) занятий | Количество часов | |
|--------------|--|------------------|------------------|
| | | Очное обучение | Заочное обучение |
| 1 | Лёгкая атлетика: - изучение видов старта -развитие скоростно-силовых качеств -бег на короткие дистанции -бег на средние дистанции -бег на длинные дистанции -метание гранаты -прыжок в длину | 56 | |
| 2 | Спортивные игры: -волейбол -футбол -баскетбол | 40 | |
| 3 | Гимнастика: -опорный прыжок -акробатические комбинации | 36 | |
| 4 | Лыжная подготовка: -изучение способов спусков, подъёмов, торможения. -изучение техники лыжных ходов -бег на лыжах д.-3 км. ю.- 5 км. | 20 | |
| 5 | Контрольные нормативы | 4 | - |
| ИТОГО | | 156 | - |

Перечень самостоятельной работы обучающихся

| № п/п | Перечень самостоятельной работы студентов | Содержание | Количество часов | | Учебно-методическое обеспечение |
|----------|---|--|------------------|------------------|---------------------------------|
| | | | Аудиторная | | |
| | | | Очное обучение | Заочное обучение | |
| 1 | Кросс. | В соответствии с содержанием лекционных занятий. | 36 | - | 3;4;6;7 |
| 2 | Подъём туловища из положения лёжа. | В соответствии с содержанием лекционных занятий. | 20 | - | 3;4;6;7 |
| 3 | Обще - физическая подготовка. | В соответствии с содержанием лекционных занятий. | 26 | - | 3;4;6;7 |
| 4 | Подтягивание. | В соответствии с содержанием лекционных занятий. | 16 | - | 3;4;6;7 |
| 5 | Отжимание из положения лёжа. | В соответствии с содержанием лекционных занятий. | 26 | - | 3;4;6;7 |
| 6 | Прыжок в длину с места. | В соответствии с содержанием лекционных занятий. | 10 | - | 3;4;6;7 |
| 7 | Лыжи. | В соответствии с содержанием лекционных занятий. | 34 | - | 3;4;6;7 |
| | ИТОГО | | 168 | - | |

Контроль результативности учебного процесса по дисциплине

| № п/п | Вид контроля | Форма контроля | Средства для проведения контроля | Трафик проведения контроля (недели) |
|-------|-------------------------------|----------------|----------------------------------|---|
| 1 | Текущий контроль | Опрос | Задания | В соответствии с графиком учебного процесса очного и заочного отделения |
| 2 | Межсессионный контроль знаний | Тестирование | Контрольные нормативы | |
| 3 | Промежуточная аттестация | Зачет. | Контрольные нормативы | |
| 4 | Итоговый контроль | Зачёт | | |

Результаты освоения дисциплин

| Наименование раздела | Компетенции | Результат освоения раздела |
|--|-------------------------|--|
| 1. Введение | | |
| Раздел I. Теория | | |
| I. 1. Здоровый образ жизни. | | <i>Обучающийся должен знать:</i> понять не здорового образа жизни, о вреде курения, алкоголизма, наркомании |
| 1.2. Объективные и субъективные данные самоконтроля | ОК 2. ОК 3. ОК 6. | <i>Обучающийся должен знать:</i> понятие о приемах самоконтроля, реакции организма на различные нагрузки |
| 1.3. Построение спортивной тренировки, правила разминки. | | <i>Обучающийся должен знать:</i> понятие о самостоятельном поведении тренировки, разминки |
| 1.4. Профилактика травматизма, стрессовых состояний, восстановление. | | <i>Обучающийся должен уметь:</i> оказывать первую помощь при травмах, уметь выполнять страховку при выполнении упражнений |
| 1.5. Правила соревнований по легкой атлетике, волейболу, баскетболу | | <i>Обучающийся должен знать:</i> основные правила соревнований <i>Обучающийся должен уметь:</i> судить соревнование между группами |
| Раздел 2. Легкая атлетика. | | |
| 2.1. Бег на короткие дистанции. | | <i>Обучающийся должен уметь:</i> технически - правильно пробегать дистанцию <i>Обучающийся должен знать:</i> специальные беговые упражнения для развития быстроты и скорости бега |

| | | |
|--|-------------------------|--|
| 2.2. Бег на средние дистанции | ОК 2. | <i>Обучающийся должен уметь:</i> технически - правильно пробегать дистанцию. <i>Обучающийся должен знать:</i> упражнения для развития скоростной выносливости |
| 2.3. Бег на длинные дистанции | ОК 3 ОК 6. | <i>Обучающийся должен уметь</i> •регулировать темп бега, уметь глубоко и ритмично дышать, знать технику бега. |
| 2.4. Развитие двигательных способностей | | <i>Обучающийся, должен уметь:</i> выполнять общеразвивающие и специальные упражнения (без снарядов, с набивными мячами, гантелями). |
| 2.5. Прохождение полосы препятствий. | | <i>Обучающийся должен уметь:</i> преодолевать различные вертикальные и горизонтальные препятствия с определенной скоростью |
| 2.6. Метание гранаты | | <i>Обучающийся должен уметь:</i> выполнять метание с 6-8 шагов разбега. <i>Обучающийся должен знать:</i> основные фазы техники разбега и метания |
| 2.7. Развитие скороостно-силовых качеств | | <i>Обучающийся должен уметь:</i> выполнять специальные подготовительные упражнения |
| Раздел 3. Гимнастика. | | |
| 3.1. Висы и упоры | | <i>Обучающийся должен уметь:</i> выполнять подъем силой, подъем переворотом в упор, подтягивание |
| 3.2. Упражнения на гимнастических брусьях | | <i>Обучающийся должен уметь:</i> выполнять комбинации из изученных элементов |
| 3.3. Опорные прыжки. | ОК 2. ОК 3. ОК 6. | <i>Обучающийся должен уметь:</i> выполнять прыжки через коня в длину и козла |
| 3.4. Акробатика | | <i>Обучающийся должен уметь:</i> выполнять комбинации из различных элементов. |
| 3.5. Упражнения со скалкой | | <i>Обучающийся должен уметь:</i> выполнять прыжки со скалкой в течение 2-х и 3-х минут. |
| 3.6. Упражнения с отягощениями | | <i>Обучающийся должен уметь:</i> выполнять жим, гирь, штанг. |
| Раздел 4. Спортивные игры. | | |
| 4.1. Баскетбол. Передвижение, остановки, стойки. | ОК 2. ОК 3. ОК 6. | <i>Обучающийся должен уметь!</i> передвигаться и останавливаться в стойке баскетбола. |
| 4.2. Ведение мяча, броски по кольцу | | <i>Обучающийся должен уметь:</i> выполнять ведение на месте и в движении, выполнять броски одной и двумя руками. |
| 4.3. Различия психомоторных способностей | | <i>Обучающийся должен уметь:</i> играть в баскетбол. <i>Обучающийся должен знать:</i> правила |

| | | |
|---|-------------------------|---|
| | | игры и соревнований. |
| 4.4. Волейбол. Передвижение, остановки, стойки, передачи | | <i>Обучающийся должен уметь:</i> передвигаться и своевременно выходить для приема мяча уметь выполнять передачу сверху и снизу. |
| 4.5. Комплексное развитие психомоторных способностей | | <i>Обучающийся должен уметь:</i> играть в волейбол. <i>Обучающийся должен знать:</i> правила игры и соревнований. |
| 4.6. Футбол. Передвижение, остановки, передачи | | <i>Обучающийся должен уметь:</i> вести, передавать, обводить, останавливать мяч. |
| 4.7. Развитие психомоторных способностей | | <i>Обучающийся должен уметь:</i> играть в футбол. <i>Обучающийся должен знать:</i> правила игры и соревнований. |
| Раздел 5. Лыжная подготовка. | | |
| 5.1 Лыжные гонки | ОК 2. ОК 3. ОК 6. | <i>Обучающийся должен уметь:</i> передвигаться на лыжах по ровной поверхности классическим ходом. <i>Обучающийся должен уметь:</i> подниматься в гору на лыжах и спускаться. |
| 5.2. Способы подъёмов и спусков на лыжах | | <i>Обучающийся должен уметь:</i> тормозить на спуске и выполнять повороты |
| 5.3. Способы торможения и поворотов | | <i>Обучающийся должен уметь:</i> тормозить на спуске и выполнять повороты |
| 5.4. Лыжные кроссы. | | <i>Обучающийся должен уметь:</i> проходить дистанцию на лыжах. |
| 5.5 Элементы слалома, подвижные игры. | | <i>Обучающийся должен уметь:</i> преодолевать препятствия на лыжах. |
| Раздел 6. Плавание | | |
| 6.1. Способы держания на воде | ОК 2. ОК 3. ОК 6. | <i>Обучающийся должен уметь:</i> держаться на воде. |
| 6.2. Способы плавания | | <i>Обучающийся должен уметь:</i> преодолевать дистанции разными способами. |
| 6.3. Способы старта и разворота | | <i>Обучающийся должен уметь:</i> стартовать с тубы и разворачиваться в воде. |
| 6.3. Проплавание дистанции | | <i>Обучающийся должен уметь:</i> проплывать дистанцию разными способами. |
| Раздел 7. Контроль знаний и умений | | |
| 7.1. Сдача контрольных нормативов | ОК 2. ОК 3. ОК 6. | |
| 7.2. Формирование организаторских способностей обучающихся. | | <i>Обучающийся должен уметь:</i> проводить разминку, подвижные игры, судить соревнования. |
| 7.3. Тестирование обучающихся. | | <i>Обучающийся должен знать:</i> теоретические вопросы. |

Требования к ресурсам

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивной базы. Практические занятия проводятся на спортивных площадках учебного заведения. При проведении практических занятий обучающимся необходим спортивный инвентарь.

Тестирование обучающихся проводится по контрольным нормативам.

Учебно-методическое обеспечение

Основная и дополнительная учебная литература

| № п/п | Реквизиты источника | Год издания | Количество экземпляров в научной библиотеке |
|---------------------|---|-------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Основная литература | | | |
| 1 | Спортивные игры. Совершенствования спортивного мастерства (Текст): учебник для студентов вуза, обучающиеся по специальности «Физ. культура» / Ю.Д.Железняк (и др.); иод ред.; Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. -4- изд., стер.-М.: Академия.2010-400с. | 2010 | 8 |
| 2 | Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения (Текст) : учебник для студентов вузов, обучающихся ио специальности «Физ. культура» /Ю.Д.Железняк (и др.); под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М.Портнова. - 6-е изд., стер.-М.: Академия,2010. -520с. | 2010 | 8 |
| 3 | Теория и методика обучению предмета «Физическая культура» (Текст): учебное пособие для студентов вузов, обучающиеся по специальности «Физическая культура» / Ю.Д.Железняк (и др.); под ред. Ю.Д.Железняка ; (рец.: С.Д.Неверкович, В.Г.Никитушкин). - 4-е изд., перераб. М. : Академия,2010.-272 с. | 2010 | 13 |
| 4 | Форма организации самостоятельных занятий /С.А.Шутов, П.В.Чермашенцев И.В.Бельских ; рец В.Ф.Кошилев ; Урал, гос, Лестехн. Ун-т, Каф. физического воспитания и спорта. Екатеринбург : УГЛТУ, 2011.-32с. | 2011 | 70 |
| 5 | Футбол : мегод.рекомендации для студентов всех специальностей / С.А.Шутов, П.В.Чермашенцев, В.С.Дмитреев : рец. В.Ф.Кашилев ; Урал гос. Лестехн. Ун-т, Каф. физического воспитания и спорта - Екатеринбург : УГЛТУ ,2011.-16с. | 2011 | 67 |

| | | | |
|---|---|------|---|
| 6 | Здоровье и физическая культура студента (Текст): учеб. Пособие для студентов учреждений сред. проф. образования / В.А.Бараненко, Л.А.Рапопорт ;(рец.: В.Н.Бальшаков, Б.Г.Юшков).—2е изд., перераб. -М.:Альфа-М : ИНФРА-М, 2010. -336 | 2010 | 5 |
| 7 | Социология физической культуры и спорта (Текст) :учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическая культура» /Л.ИЛубьпиева ;(рец.: Н.Н.Визетей, А.П.Егоров) - 3-с изд.,перераб. И доп. - М. :Академия,2010.-272с. | 2010 | 6 |

Приложение

Контрольные тесты для оценки физической подготовки обучающихся на базе 11 классов

| Виды упражнений | Юноши | | | Девушки | | | |
|--|------------|-----------|------------|-----------|-----------|------------|--|
| | "5" | "4" | "3" | "5" | *'4" | "3" | |
| Бег на 100 м | 13,20 | 14,2 | 14,8 | 16,00 | 17,00 | 17,5 | |
| Бег на 500 м | | | | 1,55 | 2,05 | 2,15 | |
| Бег на 1000 м | 3,20 | 3,35 | 3,35 | | | | |
| Бег на 2000 м | | | | 11,00 | 11,50 | 12,30 | |
| Бег на 3000 м | 12,30 | 13,30 | 14,30 | | | | |
| Кросс ю.5км. д.3км. | без.уч вр. | без.уч.вр | без.уч.вр. | без.уч.вр | без.уч.вр | Без.уч.вр. | |
| Метание гранаты (500 гр. Девочки) | | | | 21 | 17 | 14 | |
| (700 гр. Юноши) | 37 | 35 | 33 | | | | |
| Прыжок в длину с разбега(см) | 430 | 390 | 380 | 320 | 290 | 270 | |
| Прыжок в длину с места (см) | 240 | 230 | 215 | 195 | 180 | 170 | |
| Подтягивание (юноши) | 14 | 11 | 9 | | | | |
| Рывок гири 16 кг.(кол.раз) | 40 | 30 | 20 | | | | |
| Стрельба из пнев- матической винтовки | 25 | 20 | 15 | 25 | 20 | 15 | |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине | 50 | 40 | 30 | 35 | 30 | 25 | |
| Плавание 50 м (сек) | 48 | 54 | 6/у | 60 | 75 | 6/у | |
| Бег на лыжах (мин. сек.) | | | | | | | |
| 3 км | | | | 18,00 | 19,30 | 22,00 | |
| 5 км | 25,30 | 26,30 | 28,30 | | | | |

Вопросы для зачёта по физической культуре для освобождённых от занятий в основной группе

1. Олимпийское движение, его значение.
2. Летние Олимпийские игры (участие в современных играх Российских, Советских спортсменов).
3. Зимние Олимпийские игры-удачные выступления спортсменов России. СССР, СНГ. Виды спорта, разыгрываемые на Олимпийских играх.
4. Античные Олимпийские игры.
5. Значение физической культуры на формирование человека в обществе.
6. Подбор инвентаря, экипировка для лыжной подготовки.
7. Комплекс гимнастических упражнений.
8. Туризм, его особенности, виды туризма.
9. Техника бега на короткие дистанции.
10. Силовые упражнения для укрепления и увеличения верхнего плечевого пояса, брюшного пресса.
11. Гимнастические упражнения для формирования и укрепления мышц бедра, голени, ягодиц.
11. Бег на средние и длинные дистанции, развитие выносливости.
12. Техника метания меча, гранаты, копья. Разновидности метания.
13. Прыжковые виды спорта в лёгкой атлетике.
14. Д5. Физиологические изменения при занятии физкультурой и спортом.
15. Физкультурно - спортивная деятельность как использование укрепления здоровья.
16. Влияние физических упражнений на костно - мышечную, нервную и кровеносную систему и организм человека.
17. Массаж, самомассаж, восстановительные процессы (народные средства) для укрепления здоровья.
18. Медицинская помощь при травматизме.
19. Роль, диеты, физических упражнений на формирование фигуры человека.
20. Подбор инвентаря, экипировка для занятия видами спорта.
21. Лечебная, физкультурная, производственная гимнастика.
22. Дыхательная система в процессе занятий физическими упражнениями.
23. Роль груди, физкультуры и спорта в жизнедеятельности человека.
24. Физкультура и здоровый образ жизни.
25. Возникновение лыжного спорта, виды передвижения на лыжах, техника ходов, переход с хода на ход.
26. Лыжный спорт, его разновидности, достижение Российских спортсменов на Олимпийских играх.
27. Физическая культура (пассивный, активный метод, рабочая поза).

28. Физическое воспитание в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека.
29. Самоконтроль при физических нагрузках.
30. Основатель современного Олимпийского движения (кто, где, когда) какие виды спорта проводились на первых Олимпийских играх.
31. Закаливание, его значение на производстве, в быту и учёбе. Основные требования к закаливанию.
32. Вредные привычки, влияние на здоровье человека.
33. Первые современные Олимпийские игры. Где, когда, основные спортивные дисциплины. Основоположник зарождения современного движения.
34. Символика Олимпийских игр. Значение Олимпийских игр.
35. Какие основные лыжные ходы применяются на соревнованиях.
36. Применение лыжных ходов в гору.
37. Какие лыжные ходы используются под гору.
38. Лыжные дистанции участников соревнований (муж., жен.).
39. Подбор лыжного инвентаря к соревнованиям.
40. Правило соревнований (основные понятия).
41. Какие дистанции называются спринтерскими. Какие качества развивает спринт.
42. Многоборная система в лёгкой атлетике, какие виды в неё входят (муж., жен.).
43. Какие дистанции относятся к выносливости и основные физиологические функции организма.
44. Скоростно-силовые дисциплины (прыжки, метания).
45. Как влияет лёгкая атлетика на здоровье студента.
46. Ведущие спортсмены, победители Олимпийских игр, Чемпионатов мира. Чемпионатов Европы- (фамилии). СССР, СИЕ, РФ.
47. Правила - основные понятия в баскетболе.
48. Правила - значение игры в волейбол (размеры площадки, высота сетки (муж., жен.), счёт, сет, судейство).
49. Какие ещё спортивные игры встречаются значение спортивных (подвижных игр)- футбол, водное поло, регби, гандбол.
50. Народные спортивные, подвижные игры.
51. Спортивные достижения сборных команд СССР, СНГ, РФ.
52. Туризм, виды туризма.
53. Физическая культура в профессиональной деятельности студента.
54. Плавание, роль воды на организм человека.

Темы для домашних контрольных работ.

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
3. Основы здорового образа жизни.
4. Физические способности человека и их развитие.
5. Основы физической и спортивной подготовки.
6. Спорт в физическом воспитании студентов.
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
8. Профилактические, реабилитационные и воспитательные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.