

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мартиросян Карен Минасович
Должность: декан
Дата подписания: 30.08.2017 10:07:04
Уникальный программный ключ:
d5c080fa672587611fdd5dbbe8c9a1c9bd1c861f

Министерство культуры Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«КРАСНОДАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
КУЛЬТУРЫ»**

Факультет социально-культурной деятельности и туризма
Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ
Декан ФСКДТ
_____ К.М. Мартиросян
« 28 » августа 2017 г., пр.№1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОД.01.06 Физическая культура

Специальность

53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)
вид инструментов – фортепиано

Квалификация выпускника: артист, преподаватель, концертмейстер

Профиль подготовки - гуманитарный

Форма обучения - очная

Краснодар, 2017

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины ОД.01.06 Физическая культура части общеобразовательного учебного цикла обучающимся очной форм обучения по специальности:53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов), вид инструментов – фортепиано в 1 - 4 семестрах.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 года, приказ № 1390.

Рецензенты:

Высшая категория КТК.

Л. П. Шиянов

Зам. директора по ФВ.

Ст. преподаватель каф. ФВ и БЖ

М.В. Аришина

Составитель: Преподаватель Зайцев В.В.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности « 28 » августа 2017 г., протокол № 1

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Область применения рабочей программы.....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.....	4
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины.....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	8
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	17
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью общеобразовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО:

53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)
вид инструментов – фортепиано укрупненная группа специальностей
53.00.00 Музыкальное искусство.

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

ОД.01.06 Физическая культура является учебной дисциплиной общеобразовательного учебного цикла.

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

Цели:

- дать необходимый объем знаний, навыков, умений в области физической культуры; сформировать соответствующие компетенции.

Задачи:

- 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. Овладение студентами соответствующими компетенциями показывает готовность и способность выпускника к использованию физической культуры при решении социальных и профессиональных задач.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование **общих компетенций**, включающих в себя способность:

ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта общего образования в профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны:

Знать:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физиче-

ских качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развития физических качеств, совершенствования техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

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

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 222 час., включая:

Обязательная учебная нагрузка – 148 час.,

Самостоятельная работа – 74 час.

Дисциплина реализуется в 1-4 семестрах. Форма промежуточной аттестации – зачет(1-3 семестр), дифференцированный зачет(4 семестр)

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	222
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	148
В том числе:	
лекции	10
практические занятия	138
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	74
Промежуточная аттестация в форме зачетов, дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.			
Рядел 1.	1 курс 1 семестр	32/15	
Теоретические сведения.	Оздоровительные системы физвоспитания. Предупреждение профессиональных заболеваний, вредных привычек. Требования к технике безопасности на занятиях физкультуры (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	4	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Содержание учебного материала	4	1,2
1	Профессионально-прикладная и физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.		
2	Основы здорового образа жизни.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка реферата «Принципы здорового образа жизни». Составление индивидуального комплекса УГ.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика.		8	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала: Инструктаж по технике безопасности. Техника обучения бегу на короткие, средние и длинные дистанции, тактика бега на средние и длинные дистанции	8	2
	Практические занятия: Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. Подготовительные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей и специальной выносливости. Определения параметров функционального состояния организма. Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие, средние и длинные дистанции.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорость. Бег на развитие общей выносливости от 1 до 2 км. Совершенствование скоростно-	8	

	силовых качеств в легкой атлетике. Комплекс упражнений №1		
Раздел 3 Спортивные игры		10	
Тема 3.1. Футбол.	Содержание учебного материала:Инструктаж по технике безопасности. Техника футбола.	2	2,3
	Практические занятия: Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц. Комплекс упражнений №1	1	
Тема 3.2. Баскетбол.	Содержание учебного материала:Инструктаж по технике безопасности. Техника игры в баскетбол	4	2,3
	Практические занятия: Техника игры в баскетбол: стойки, передвижения, передача и ловля мяча, ведение мяча. Упражнения на развитие координации движения, ловкости. Совершенствование навыков ведения мяча. Командные действия игроков.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению. Комплекс упражнений №1	2	
Тема 3.3. Волейбол.	Содержание учебного материала:Инструктаж по технике безопасности.Техника игры в волейбол	4	2,3
	Практические занятия: Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой, выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в волейбол. Командные действия. Правила соревнований. Организация соревнований в волейбол.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению. Комплекс упражнений №1	2	
Раздел 4. Гимнастика		10	

Тема 4.1. Гимнастика и акробатика	Содержание учебного материала:Инструктаж по технике безопасности, техника выполнения гимнастических упражнений, акробатика.	10	
	Практическиезанятия. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.Элементы акробатических упражнений: кувырки,стойки, перевороты.Перекладина высокая,низкая: подтягивание в висе. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями. Общеразвивающие упражнения в парах. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке.	10	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений. Комплекс упражнений №1	4	
Итого:		32/15	
1 курс 2 семестр		40/21	
Тема 4.1 Гимнастика и акробатика	Содержание учебного материала:Инструктаж по технике безопасности, техника выполнения гимнастических упражнений, акробатика.	12	2.3
	Практическиезанятия. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.Элементы акробатических упражнений: кувырки,стойки, перевороты. Перекладина высокая,низкая: подтягивание в висе. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями. Общеразвивающие упражнения в парах. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке.	10	
	Контрольные нормативы: Комплекс гимнастических упражнений. Совершенствование и сдача зачетных комбинаций.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях).	6	

	Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений. Комплекс упражнений №1		
Тема 4.2 Развитие физических качеств	Практические занятия: Инструктаж по технике безопасности. Развитие силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Развитие координационных способностей.	12	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подводящие беговые общеразвивающие упражнения по легкой атлетике в режиме ежедневных занятий по 40 минут 2. Кроссовая подготовка по 2-3 км 3. Прыжковые общеразвивающие упражнения Комплекс упражнений №1	6	
Тема 4.3 Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	Практические занятия: Инструктаж по технике безопасности.Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Комплексы упражнений для укрепления основных групп мышц. Комплексы упражнений для стимуляции зрительного анализатора. Комплексы упражнений с применением отягощений. Основные методики массажа и самомассажа. Комплексы гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.	14	2,3
	Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине. Совершенствование и сдача зачетных комбинаций. (зачет).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений. Комплекс упражнений №1	9	
ИТОГО:	1 курс	72/36	
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4

	2 курс 3 семестр	32/18	
Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.			
Раздел 1. Теоретические сведения	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	4	
Тема 1.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Содержание учебного материала: Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.	2	1
	Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: повторение теоретических сведений о физической культуре. Комплекс упражнений №1	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		10	2,3
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала: Инструктаж по технике безопасности. Легкая атлетика, бег на дистанции, эстафетный бег.	8	2,3
	Практические занятия: Инструктаж по технике безопасности. 1. Бег на 100 метров: старт, бег по дистанции, финиширование 2. Бег 500-1000 метров. Эстафетный бег 3. Бег на 2000 – 3000 метров		
	Контрольные нормативы: бег на 100 метров, прыжки бег на 500 – 1000 метров	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подводящие беговые общеразвивающие упражнения по легкой атлетике в режиме ежедневных занятий по 40 минут 2. Кроссовая подготовка по 2-3 км 3. Прыжковые общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений №1	6	

Раздел 3. Спортивные игры		12	2,3
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала:Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол:передачи, ведения, остановки, финты, броски, игра, тактика.	2	2,3
	Практические занятия: Баскетбол: передачи, ведения, остановки, финты, броски, игра, тактика игр	1	
	Контрольные нормативы: передачи, ведения, остановки, финты, броски, игра, тактика баскетбола.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: применение разученных приемов техники игры в баскетбол.	1	
Тема 3.2 Волейбол	Содержание учебного материала:Инструктаж по технике безопасности. Волейбол: верхний прием и передача нижний прием и передача, подачи – верхние, нижние, боковые, игра, тактика игр.	4	2,3
	Практические занятия: верхний прием и передача нижний прием и передача, подачи – верхние, нижние, боковые, игра, тактика игр.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Применение разученных приемов техники игры в волейбол в играх. Комплекс упражнений №1	2	
Тема 3.3. Настольный теннис	Содержание учебного материала:Инструктаж по технике безопасности. Стойки и перемещения, подачи мяча, толчок, срезка, подрезка, накат.	4	2,3
	Практические занятия: Настольный теннис: Стойки и перемещения, подачи мяча, толчок, срезка, подрезка, накат приемы и передачи, игра.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование технических элементов в практических играх по настольному теннису. Комплекс упражнений №3	2	
Тема 3.4. Бадминтон	Содержание учебного материала:Инструктаж по технике безопасности, бадминтон	2	2,3
	Практические занятия: прием и передача в бадминтоне	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие и совершенствование технических способностей в игре по бадминтон. Комплекс упражнений №1	1	
Раздел 4. Программа физической подготовки		8	
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренаже-	Содержание учебного материала:Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	4	2,3
	Практические занятия:Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями,гириями.	4	

рах	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение специальных подготовительных и общих развивающих упражнений на все группы мышц	2	
Тема 4.2 Спортивная аэробика	Содержание учебного материала: аэробика.	4	2,3
	Практические занятия: Выполнение упражнений на занятиях по спортивной аэробике (индивидуальный комплекс)		
	Самостоятельная работа обучающихся: Применение индивидуальных комплексов по спортивной аэробике в самостоятельных занятиях с совершенствованием их разновидностей и направлений. Комплекс упражнений №1	2	
2 курс 4 семестр		44/20	
Тема 4.3. Дыхательная гимнастика и аэробика	Содержание учебного материала: метод Стрельниковой, Бутейко, Лобановой - Поповой и др. Виды дыхательной гимнастики.	8	2,3
	.Виды дыхательной гимнастики.	2	
	Практические занятия: Выполнение упражнений по методу Стрельниковой, Бутейко, дыхательная гимнастика для похудения и др.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений по методу Стрельниковой, Бутейко, . Совершенствование комплекса по аэробике. Комплекс упражнений №1	3	
Тема 4.4. Спортивная гимнастика и акробатика	Содержание учебного материала: Упражнения для профилактики заболеваний. Упражнения для коррекции осанки, висы, упоры. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	6	2,3
	Практические занятия: Упражнения в паре с партнером. Упражнения для профилактики заболеваний. Упражнения для коррекции осанки, висы, упоры. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения в паре с партнером. Упражнения для профилактики заболеваний. Упражнения для коррекции осанки, висы, упоры. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Комплекс упражнений №1	3	
Раздел 5. Спортивные игры		16	
Тема 5.1. Настольный теннис и бадминтон	Содержание учебного материала: Инструктаж по технике безопасности. Правила спортивных игр. Стойка и перемещение, приемы и передача мяча, толчок, срезка, подрезка, накат. Тактика и двусторонняя игра	8	3
	Практические занятия: Правила спортивных игр. Стойка и перемещение, приемы и передача мяча, толчок, срезка, подрезка, накат. Тактика и двусторонняя игра. Комплекс упражнений №1	8	

	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на быстроту реакции. Комплекс упражнений №1	4	
Тема 5.2. Волейбол	Содержание учебного материала: Правила спортивных игр. Приемы и передачи.	8	2,3
	Практические занятия: стойки, перемещения, подачи, двусторонняя игра, тактика игры.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: правила судейства. Комплекс упражнений №3	4	
Раздел 6. Легкая атлетика			
Тема 6.1. Бег на короткие и длинные дистан- ции	Содержание учебного материала: Инструктаж по технике безопасности. Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции. Развитие скоростных силовых качеств	12	2,3
	Практические занятия: Техника и тактика бега на 60 м., 100 м., 1000 м., кроссовая подготовка, зачет по видам 60, 100 м.,	12	
	Самостоятельная работа обучающихся: составление комплекса упражнений для разминки. Комплекс упражнений №1	6	
	Дифференцированный зачет.	2	
Итого практические/самостоятельные:		148/74	
Итого:		222	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, спортивных площадок, беговых дорожек, спортивного стрелкового тира.

Оборудование спортивного зала и инвентарь:

- шведская стенка;
- гимнастические скамейки;
- тренажеры для развития силовых качеств;
- учебно-наглядные пособия по дисциплине «Физическая культура»;
- теннисные столы;
- мячи для настольного тенниса;
- мячи для волейбола;
- мячи для баскетбола;
- мячи для футбола;
- ракетки для бадминтона;
- воланы для бадминтона;
- гантели и гири разного веса;
- снаряды для метания (гранаты, ядра и др.)

Спортивный комплекс:

- спортивный зал,
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный).

Технические средства обучения:

- компьютер;
- мультимедийное оборудование;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

1. Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст] : учеб.для студ. учреждений сред.проф. образования: [СПО] / А. А. Бишаева. - 7-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 299 с. - ISBN 978-5-4468-1060-4 : 466.00.
2. Чуйко, Ю.И. Курс лекций по физической культуре : учеб.- метод. пособие для студентов очной и заочной форм обучения / Ю. И. Чуйко, В. М. Хамзин ; М-во культуры РФ; КГИК. - Краснодар : КГИК, 2016. - 175 с.

Дополнительная литература

1. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> — составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; — выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; — выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; — осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; — соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; — осуществлять судейство соревнований по одному из программных видов спорта; — использовать приобретенные звания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг; <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> — о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; — основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; — способы закаливания организма и основные приемы самомассажа. 	<p>Текущий – визуальная оценка основных двигательных качеств, техники выполняемого упражнения, усвоение материала, сдача контрольных нормативов;</p> <p>Периодический (рубежный) контроль – осуществляется в виде контрольных тестов для оценки физической подготовленности студентов (в таблицах 1 - 3), зачетов</p> <p>Итоговый контроль - в виде зачета, дифференцированного зачета по дисциплине</p>

Задания для самостоятельной работы обучающихся

Таблица 1 – Комплекс упражнений №1

Упражнения	Юноши	Девушки
Прыжки со скакалкой (количество раз)	270-300	270-300
Подтягивание в висе (юноши) в висе лежа (девушки)	6-15	6-14
Сгибание рук в упоре (юноши – брусья) на гимнастической скамейке (девушки)	8-17	8-17
Поднимание ног из положения лежа	15-20	12-17
Бег медленный (м.)	2000-3000	1000-2000
Быстрый бег (м.)	60-100	60-100
Челночный бег 4x10	2-4	2-4

Таблица 2– Комплекс упражнений №2

Упражнения	Юноши	Девушки
Прыжки со скакалкой (количество раз)	270-300	270-300
Подтягивание в висе (юноши) в висе лежа (девушки)	6-15	6-14
Сгибание рук в упоре (юноши – брусья) на гимнастической скамейке (девушки)	8-17	8-17
Поднимание ног из положения лежа	15-20	12-17
Бег медленный (м.)	2000-3000	1000-2000
Быстрый бег (м.)	60-100	60-100
Челночный бег 4x9	2-4	2-4
Игра в баскетбол (мин.)	10-30	10-30
Ведение 2 шага, бросок в кольцо	6-10	6-10
Броски в кольцо со штрафной линии и с точек	10-30	10-30

Таблица 3 – Комплекс упражнений №3

Упражнения	Юноши	Девушки
Прыжки со скакалкой (количество раз)	270-300	270-300
Подтягивание в висе (юноши) в висе лежа (девушки)	6-15	6-14
Сгибание рук в упоре (юноши – брусья) на гимнастической скамейке (девушки)	8-17	8-17
Поднимание ног из положения лежа	15-20	12-17
Бег медленный (м.)	2000-3000	1000-2000
Быстрый бег (м.)	60-100	60-100
Челночный бег 4x9	2-4	2-4
Игра в волейбол (партий)	3-5	3-5
Передачи мяча над собой, сверху, снизу, чередование	30-50	30-50
Передачи мяча в парах сверху, снизу	30-50	30-50
Подача мяча верхняя, нижняя	10-30	10-30