

**Областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Сенгилеевский педагогический техникум**

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальностям

44.02.01 Дошкольное образование

44.02.02 Преподавание в начальных классах

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования (утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413) и примерной программой, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (Протокол от 17 марта 2015 г. № 06-259)

РАССМОТРЕНА

ПЦК преподавателей
общего гуманитарного, социально-
экономического
цикла, математических и естественно-
научных дисциплин
Протокол №_1__от 28. 08 2020 г

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной работе
ОГБПОУ СПТ



Т. Б. Моторина

« 31 » 08. 2020 г.

Разработчики: Комаревцева Е.П., Матулин В.И. – преподаватели физической культуры

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения примерной программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 44.02.01 Дошкольное образование, 44.02.02 **Преподавание в начальных классах.**

Программа учебной дисциплины может быть использована в повышении квалификации работников начального общего образования.

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

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

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

- 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.

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

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 58 часа.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>175</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>111</i>
теоретическая часть	<i>6</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>58</i>
в том числе:	
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	<i>58</i>
<i>Итоговая аттестация в форме: дифференцированного зачёта</i>	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы занятий физической культурой		9	
Тема 1.1 Физическая культура и ее необходимость в профессиональной деятельности специалиста	<p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>Знать: роль физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>		
	Содержание учебного материала	9	
	<p>1. Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания</p>	1	
<p>2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных</p>	1		

		проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля		
	3.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования	2	
	4.	Методика самооценки работоспособности, усталости. Коррекция средствами физической культуры Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению	1	
	5.	Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		3	
	1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся 2. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности			
Раздел 2. Проведение учебно-тренировочных занятий			166	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика		Уметь: отличать по двигательному содержанию двигательные действия как внутри видов л/а, так и от других разновидностей базовых видов спорта; применять в практических занятиях приемы обеспечения безопасности выполнения л/а упражнений как к себе лично, так и по отношению к другим занимающимся; выполнять нормативные требования в беге, прыжках, метаниях Знать: сущность термина «лёгкая атлетика»; правила поведения на занятиях л/а, основы обеспечения безопасности в беге, прыжках, метаниях; нормативные требования по л/а; содержание, набор и очередность упражнений в разминке перед бегом, прыжками, метаниями	35	
	Практические занятия		20	
	1.	Освоение техники низкого и высокого старта, стартовый разгон Действия по стартовым командам, стартовые ускорения. Бег по прямой	2	
	2.	Освоение техники бега на короткие дистанции Специальные и подводящие упражнения для освоения техники бега на короткие дистанции, семенящий бег, бег с	2	

		высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, «многоскоки» (бег прыжками)		
	3.	Освоение техники бега на средние дистанции Бег по дистанции и по повороту. «На бегание» на финишную линию и постепенное замедление бега после пересечения линии финиша	2	
	4.	Освоение техники бега на длинные дистанции Равномерный бег с размеренным дыханием (3-4 шага- вдох. 3-4 шага выдох) в чередовании с ускоренной ходьбой. Переменный и повторный бег. Развитие выносливости. Кросс 2000 метров	2	
	5.	Освоение техники прыжка в длину с места Подготовительные упражнения. Техника выполнения прыжка в длину с места. Определение уровня скоростно-силовых качеств и качество прыгучести	2	
	6.	Освоение техники прыжка в длину с разбега Избирательное освоение элементов техники прыжка: разбег и подготовка к отталкиванию, отталкивание и полёт, приземление	2	
	7.	Освоение техники прыжка в высоту с косого разбега способом «перешагивание» Освоение элементов прыжка: разбег, отталкивание, переход через планку, приземление. Определение толчковой ноги и разметка разбега с 5-9 шагов	2	
	8.	Метание мяча в горизонтальную цель с места Освоение, положения «натянутый лук» и перенос тяжести тела на впереди стоящую ногу	2	
	9.	Метание гранаты с разбега «Финальное усилие» в метании гранаты. Варианты держания гранаты. Освоение бросковых шагов с отведением гранаты назад и разбега	2	
	10.	Освоение техники эстафетного бега Техника передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники эстафетного бега	2	
		Оценка уровня физической подготовленности по лёгкой атлетике Определение и оценка уровня физической подготовленности обучающихся. Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по легкой атлетике.	4	
		Самостоятельная работа обучающихся	11	
		1. Разработка рефератов по истории лёгкой атлетики. Защита на практических занятиях 2. Кроссовая подготовка. Результаты сдачи нормативов 3. Ознакомление с правилами проведения соревнований по лёгкой атлетике. Беседа 4. Ознакомление с лёгкой атлетикой как одним из видов спорта Олимпийский игр. Беседа		
Тема 2.2. Лыжная подготовка		Уметь: выполнять имитационные и подводящие упражнения для освоения скользящего шага; передвижение ступающим шагом, скользящим шагом без палок и с палками; переменный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход Знать: место лыжной подготовки в системе физического воспитания, ее оздоровительное, закаливающее действие и профессионально-прикладное значение; правила пользования лыжным инвентарём, гигиенические условия и требования к одежде, обуви, головному убору; порядок выполнения строевых приемов	32	
		Практические занятия	19	
	11.	Выполнение строевых приёмов с лыжами и на лыжах Ступающий шаг, скользящий шаг, переменный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход	10	

	12.	Освоение техники преодоления подъёмов и спусков Подъём: «Лесенкой», «Елочкой». Спуск: низкая стойка, высокая стойка. Торможение: «Плугом», «Полуплугом», палками	5	
	13.	Выполнение бега на лыжах по дистанции (1км, 2км, 3км, 5км) освоенными способами	4	
	Оценка уровня физической подготовленности Определение и оценка уровня физической подготовленности обучающихся. Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по лыжам.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся		11	
	1. История развития лыжного спорта. Защита реферата 2. Олимпийские чемпионы по лыжному спорту в России. Беседа по данной теме 3. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке Памятка			
Тема 2. 3. Гимнастика	Уметь: выполнять правила построения; комплекс ОРУ; выполнять правила построения; содержание учебного материала по гимнастике Знать: технику выполнения отдельных элементов; пользу упражнений для улучшения функций вестибулярного аппарата, формирования правильной осанки		35	
	Практические занятия		20	
	14.	Выполнение строевых упражнений Построение в шеренгу, колонну. Перестроение по строевым командам. Размыкание и смыкание в шеренгах. Передвижение походным и строевым шагом	2	
	15.	Выполнение общеразвивающих упражнений Комплексы ОРУ: без предметов, с предметами (гимн. палкой, скакалкой, обруча и т.д.), индивидуальные, парные, групповые	2	
	16.	Выполнение упражнений по выработке техники на брусках Размахивание изгибами в вися на верхней жерди; висы присев, лёжа на н\ж хватом за верхнюю жердь; из вися леж на н\ж скрестным хватом за в\ж поворот в сед на бедре; угол сидя на н\ж, равновесие на н\ж хватом за в\ж; опускание на н\ж в сед на бедре; хватом сзади за н\ж соскок	4	
	17.	Освоение опорных прыжков Разбег, наскок двумя ногами на «мостик», варианты на скока на снаряд, преодоление снаряда, устойчивое приземление	4	
	18.	Выполнение акробатических упражнений Статические элементы группировки (в приседе, сидя, лёжа на спине); динамические перекуты вперёд-назад, в сторону, Кувырки вперёд, назад. «Мост»	4	
	19.	Выполнение упражнений в равновесии Равновесие на полу, на гимнастической скамейке, на гимнастическом бревне. В скоки на бревно: в упор присев одной ногой вне; с косога разбега в сед на бедро	4	
	Оценка уровня физической подготовленности Определение и оценка уровня физической подготовленности обучающихся. Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по гимнастике.		4	

	Самостоятельная работа обучающихся 1.Разработка сообщений о спортивной и художественной гимнастике. Защита реферата 2. Сравнительный анализ ОРУ. Конспект 3.Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Памятка 4. Гимнастика как вид спорта в Олимпийских играх. Беседа по данной теме	11	
Тема 2. 4. Баскетбол	Уметь: выполнять технические приемы игры, реализовывать основы действий в защите и нападении; соотносить игровые действия с правилами игры Знать: содержание, основные принципы организации игры, основные правила игры	32	
	Практические занятия	19	
	20. Освоение стойки баскетболиста (б/б), техники передвижений, остановок, поворотов, стоек Передвижение различными способами, выполнение стоек, остановки, повороты и их сочетание	2	
	21. Выполнение упражнений по отработке навыка владением мячом Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2	
	22. Освоение техники бросков мяча Броски по кольцу двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча с разных дистанций с места, после остановки и в движении. Штрафные броски. Броски с 3-х очковой зоны	3	
	23. Освоение техники безопасности защитных действий Действия против игрока без мяча и с мячом. Вырывание, выбивание, перехват, накрывание	2	
	24. Освоение тактики игры Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	3	
	25. Освоение техники перемещений владение мячом; выполнение упражнений по развитию координационных способностей Комбинации из основных элементов техники перемещений и владение мячом	3	
	26. Овладение игрой, выполнение упражнений по развитию комплексных психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам баскетболиста. Игра с ограниченным числом игроков. Игра на укороченной площадке. Игра по правилам	4	
	Оценка уровня физической подготовленности Определение и оценка уровня физической подготовленности обучающихся. Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по баскетболу.	2	
Самостоятельная работа обучающихся 1.Разработка рефератов из истории развития баскетбола. Защита на практических занятиях 2.Правила игры в баскетбол. Судейство во время игры на практических занятиях 3. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Тестирование на практических занятиях 4. Занятия в спортивной секции. Развитие физических качеств	11		
Тема 2. 5. Волейбол	Уметь: выполнять технические приемы игры, реализовывать основы действий в защите и нападении; соотносить игровые действия с правилами игры Знать: содержание, основные принципы организации игры, основные правила игры	31	
	Практические занятия	18	

27.	Освоение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Приём и передача мяча снизу и сверху двумя руками	3	
28.	Освоение техники подачи мяча Нижняя прямая и верхняя подачи мяча в различные части площадки	3	
29.	Освоение техники нападающего удара Прямой нападающий удар при встречных передачах, после подбрасывания мяча партнёром	3	
30.	Освоение техники защитных действий Блокирование нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка	3	
31.	Освоение тактики игры Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	3	
32.	Овладение игрой, выполнение упражнений по развитию комплексных психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам	3	
Оценка уровня физической подготовленности Определение и оценка уровня физической подготовленности обучающихся. Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по волейболу.		2	
Самостоятельная работа обучающихся		11	
1. Разработка рефератов из истории развития волейбола в России. Защита на практических занятиях 2. Правила игры в волейбол. Судейство во время игры на практических занятиях 3. Занятия в спортивной секции. Развитие физических качеств			
Дифференцированный зачёт		1	
Всего:		175	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки, стадиона.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор, музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала:

1.секундомер; 2.рулетка; 3.флажки; 4.таблицы; 5.свисток; 6.стойки; 7.планки; 8.кубики; 9.линейка; 10. параллельные брусья; 11.разновысокие брусья; 12.шест; 13.канат; 14.переносные перекладины; 15.гимнастический козёл; 16гимнастический конь; 17.гимнастические палки; 18.подкидной мост; 19. гранаты 500гр.(ж), 700гр. (м); 20.гантели; 21.скакалки; 22.гимнастические маты; 23.гимнастические скамейки; 24.баскетбольные мячи; 25.волейбольные мячи; 26.футбольные мячи; 27.малые мячи; 28.тенесные мячи; 29.набивные мячи; 30 малые ворота; 31.шведская стенка; 32.волейбольная сетка; 33.обручи; 34.бревно; 35.эстафетные палочки; 36.лопата; 37.грабли, 38.аптечка.

Оборудование методического кабинета:

-ростомер, весы медицинские, динамометр становой, измеритель артериального давления, вентилометр для определения ЖЕЛ, динамометр ручной, пульсометр, ступенька для определения физической работоспособности, шагомеры, кардиолидер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Для преподавателей

1. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 176с.
2. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 272 с.
3. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. Методическое пособие. Методика. Тематическое планирование. Разработки занятий. Разработки внеклассных мероприятий. – М.: Издательство «Глобус», 2010. – 256 с.
4. Зимние подвижные игры: 1- 4 классы / Авт. сост. А. Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009. – 179 с.
5. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.
6. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 92с.
7. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие / Сост. Б. И. Мишин. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 526, (2) с.
8. Решетников Н. В. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 152 с.

9. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – 4-е изд., стер. – М.: Изд. центр «Академия», 1998. – 160 с.

10. Холодов Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., стер.- М.: Издательский центр « Академия » 2005. -144 с.

11. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр « Академия », 2004. – 480 с.

Интернет-ресурсы

1.http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

2.<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

3.<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

4.<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

5.<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

6.<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

7.<http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

8.<http://www.infosport.ru/press/szi/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

9. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
10. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
11. <http://www.kindersport.ru/> Материалы о детском и юношеском спорте
12. <http://olympic.ware.com.ua/> Этот сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах).
13. Сайты спортивных федераций РФ:
- <http://www.basket.ru> — Федерация баскетбола
- <http://www.aerobics.ru> — Федерация аэробики
- <http://www.volley.ru> — Федерация волейбола
- <http://www.rfrg.org> — Федерация художественной гимнастики
- <http://www.cycling.ru> — федерация велосипедного спорта

-

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>освоенные умения</i>	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	наблюдение в ходе практических занятий
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	наблюдение в ходе практических занятий
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	наблюдение в ходе практических занятий
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	наблюдение в ходе практических занятий
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	наблюдение в ходе практических занятий
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	наблюдение в ходе практических занятий
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	тестирование, зачёт
<i>усвоенные знания</i>	наблюдение в ходе практических

	занятий
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	тестирование, зачёт
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	наблюдение в ходе практических занятий