

Бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального  
образования Вологодской области «Вологодский педагогический колледж»  
(БОУ СПО ВО «Вологодский педагогический колледж»)

**УТВЕРЖДАЮ**

и.о. директора

С.А. Панахова

20 мая 2011 года, приказ №188



## **ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

---

### **Физическая культура**

Вологда  
2011 год

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее – СПО)

**050146 Преподавание в начальных классах**

Организация – разработчик: ГОУ СПО «Вологодский педагогический колледж»

Разработчики: Москвин Н.П., Заслуженный работник физической культуры РФ, руководитель физического воспитания;

Лобанова Л.Ю., преподаватель физической культуры

Эксперт: Белоглазова Н.В., начальник библиомедиацентра, член Научно-методического совета ГОУ СПО «Вологодский педагогический колледж»

Рекомендована Научно-методическим советом ГОУ СПО «Вологодский педагогический колледж». Протокол совета № 7 от «14» апреля 2011 г.

© ГОУ СПО «Вологодский педагогический колледж», 2011

© Москвин Н.П., 2011

© Лобанова Л.Ю., 2011

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b>                      | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>       | <b>6</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | <b>17</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>19</b> |

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины (далее – программа) является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО:

050146 Преподавание в начальных классах;

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина Физическая культура принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

Целью учебной дисциплины является формирование физической культуры обучающегося и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

### **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для

укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и в повседневной жизни.

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- технику безопасности на занятиях во всех разделах учебной программы.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

Максимальная учебная нагрузка 384 часа, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 192 часа, самостоятельная работа - 192 часа.

## **2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы**

| <b>Вид учебной работы</b>                                     | <b>Объём часов</b> |
|---------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                  | 384                |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>       | 192                |
| в том числе:                                                  |                    |
| Теоретические занятия                                         | 8                  |
| практические занятия                                          | 182                |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>            | 192                |
| <b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b> | 2                  |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

| Наименование разделов и тем. | Содержание учебного материала        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Объем часов | Уровень усвоения |
|------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                            | 2                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3           | 4                |
| <b>Раздел I.</b>             | <b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>120</b>  |                  |
| <b>Тема 1.1.</b>             | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>58</b>   |                  |
|                              | 1.                                   | Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях различными видами легкой атлетикой. Классификация видов легкой атлетики. Правила соревнований по легкой атлетике.                                                                                                                        | 2           | 2                |
|                              | <b>Практические занятия</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>56</b>   |                  |
|                              | 1.                                   | Бег на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег с ускорением, с хода, с высокого и низкого стартов. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м.                                                 | 10          | 2                |
|                              | 2.                                   | Кроссовая подготовка. Бег по твердому и мягкому грунту, бег под уклон, бег в гору небольшой крутизны. Кроссовый бег: юноши 3000 м., девушки 2000 м. Совершенствование техники бега на средние дистанции (1000 м.)                                                                                       | 10          | 2                |
|                              | 3.                                   | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Сочетание всех ваз прыжка, индивидуальный подбор разбега. Совершенствование техники прыжка способом «перешагивание». Изучение прыжка в высоту способом «фезбори флоп».                                                                                        | 8           | 2                |
|                              | 4.                                   | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные упражнения: прыжок в шаг, через шаг, многоскоки, прыжок в длину с места. Имитация постановки ноги при отталкивании в сочетании с работой рук. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Изучение прыжка способом «ножницы». | 8           | 2                |
|                              | 5.                                   | Метание мяча:<br>– на точность в цель (вертикальную и горизонтальную);<br>– способом из-за головы, из-за головы через плечо;<br>– на дальность.                                                                                                                                                         | 6           | 2                |
|                              | 6.                                   | Эстафетный бег, Способы передачи эстафетной палочки.                                                                                                                                                                                                                                                    | 8           | 2                |
|                              | 7.                                   | Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ориентации в пространстве: «Два мороза», «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты: «Смена сторон», «Вызов номеров», круговая эстафета, «Встречные старты».                                                       | 2           | 3                |
|                              | 8.                                   | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, скоростно-силовых способностей: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», прыжки по полоскам.                                                                                                                                 | 2           | 3                |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |   |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
| 9.                                        | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и развития способностей к дифференцированию параметров движений скоростно-силовых способностей: «Подвижная цель», «Точный расчет».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2         | 3 |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>60</b> |   |
| 1.                                        | Подготовить сообщение по темам (на выбор):<br>Организация и постановка системы физического воспитания в учебном заведении. Содержание программы, зачетные требования, контрольные нормативы и упражнения по физическому воспитанию. Традиции учебного заведения. Внеклассная работа в учебном заведении. Требования к спортивной одежде и обуви. Основы гигиены.                                                                                                                                                                                                                                                               | 8         | 1 |
| 2.                                        | Знать требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2         | 1 |
| 3.                                        | Подготовить сообщение по темам:<br>Здоровье нравственное, психическое, физическое. Физическое благополучие. Здоровье человека, как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерий эффективности здорового образа жизни. Закономерности двигательной активности.                                                                                                             | 8         | 1 |
| 4.                                        | Подготовить сообщение по темам (на выбор):<br>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; врачебный контроль и его содержание; педагогический контроль и его содержание; самоконтроль и его основные методы; дневник самоконтроля; методика использования стандартов антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений тестов для оценки физического развития телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности; коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля. | 8         | 1 |
| 5.                                        | Подготовить сообщение по темам (на выбор):<br>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. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.                                                                                            | 8         | 1 |
| 6.                                        | История развития летних олимпийских игр (доклад)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2         | 3 |
| 7.                                        | Участие обучающихся в соревнованиях по легкой атлетике «Шведские эстафеты».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2         | 3 |
| 8.                                        | Участие обучающихся в легкоатлетическом кроссе «Золотая осень»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2         | 3 |
| 9.                                        | Участие обучающихся в спортивном празднике «День прыгуна».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2         | 3 |



|                                   |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |   |
|-----------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|
|                                   | 10.                                       | Подготовить сообщение по правилам проведения соревнований в бегу на короткие дистанции (100м., 200м.), в беге на средние дистанции (400,800,1000 м.), в прыжках в длину и высоту, в метаниях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4          | 2 |
|                                   | 11.                                       | Участие обучающихся в организации и проведении соревнований внутри колледжа.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10         | 2 |
|                                   | 12.                                       | Подготовить сообщение о знаменитых легкоатлетах Вологодской области, участников чемпионатов Европы, Мира и Олимпийских игр.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4          | 2 |
| <b>Раздел II. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b> |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>144</b> |   |
| <b>Тема 2.1.</b>                  | <b>Содержание учебного материала</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>72</b>  |   |
|                                   | 1.                                        | Специальные и подготовительные упражнения для развития физических качеств и технических навыков в спортивных играх (баскетбол, волейбол).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4          | 2 |
|                                   | <b>Практические занятия</b>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>68</b>  |   |
|                                   | 1.                                        | Волейбол. Передвижения: влево, вправо, вперед и назад приставными шагами, с остановкой прыжком (влево, вправо, вперед), по звуковым, зрительным сигналам. Техника владения мячом: прием и передача сверху в движении (влево, вправо, назад). Поддачи мяча через сетку: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Нападающий удар и блокировка. Совершенствование пройденного материала.                                                                                                                                                                                                             | 30         | 2 |
|                                   | 2.                                        | Баскетбол. Бег с изменением скорости и направления движения. Остановки, повороты по звуковым и зрительным сигналам. Техника владения мячом: ловля и передачи мяча после остановки, в движении, со сменой мест. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком. Ведение мяча в высокой и средней стойках, с изменением направления движения, сменой руки. Сочетание приемов: ловля мяча, ведение мяча с изменением направления, передача. Двухшажная техника после ведения с передачей мяча. Броски мяча одной рукой от плеча. Персональный бросок. Совершенствование пройденного материала. | 30         | 2 |
|                                   | 3.                                        | Ускорения из различных исходных положений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1          | 2 |
|                                   | 4.                                        | Развитие прыгучести через специальные упражнения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1          | 2 |
|                                   | 5.                                        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1          | 2 |
|                                   | 6.                                        | Упражнения с набивными мячами.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1          | 2 |
|                                   | 7.                                        | Подвижные игры и эстафеты, способствующие закреплению пройденного материала.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4          | 3 |
|                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>72</b>  |   |
|                                   | 1.                                        | Участие в соревнованиях по волейболу на первенство колледжа в зачет годовой спартакиады.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10         | 3 |
|                                   | 2.                                        | Участие в соревнованиях по баскетболу на первенство колледжа в зачет годовой спартакиады.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10         | 3 |
|                                   | 3.                                        | Участие в соревнованиях по волейболу среди СПУЗов Вологодской области.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 12         | 3 |
|                                   | 4.                                        | Изучить правила проведения соревнований по волейболу и сделать сообщение, принять участие в судействе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6          | 2 |
|                                   | 5.                                        | Изучить правила проведения соревнований по баскетболу и сделать сообщение, принять участие в судействе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6          | 2 |
|                                   | 6.                                        | Краткие сведения о развитии волейбола в нашей стране и мире (сообщение).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2          | 2 |
|                                   | 7.                                        | Краткие сведения о развитии баскетбола в нашей стране и мире (сообщение).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2          | 2 |
|                                   | 8.                                        | Подобрать подвижной игры по заданию преподавателя и провести их на группе (учебная практика)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 14         | 3 |

|                                      |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |   |
|--------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
|                                      | 9.                                        | Знать основы технических приемов, применяемых на площадке в баскетболе и волейболе в зависимости от игровой ситуации (учебная практика).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4         |   |
|                                      | 10.                                       | Подготовиться для выполнения контрольных нормативов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2         |   |
|                                      | 11.                                       | Уметь делать самостоятельную разминку без мяча и с мячом перед игрой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2         |   |
|                                      | 12.                                       | Подготовить сообщение о вологодских спортсменах, участников чемпионатов Европы, Мира и Олимпийских игр.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2         | 2 |
| <b>Раздел III. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b> |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>92</b> |   |
| <b>Тема 3.1.</b>                     | <b>Содержание учебного материала</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>46</b> |   |
|                                      | 1.                                        | Оказание первой помощи при травмах и обморожениях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1         | 2 |
|                                      | <b>Практические занятия</b>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>45</b> |   |
|                                      | 1.                                        | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1         | 2 |
|                                      | 2.                                        | Способы поворотов на месте и переступанием при спуске.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1         | 2 |
|                                      | 3.                                        | Торможение «плугом».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1         | 2 |
|                                      | 4.                                        | Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный безшажный и одношажный хода. Техника одновременного двухшажного хода.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 8         | 2 |
|                                      | 5.                                        | Техника перехода с одного лыжного хода на другой: с попеременного двухшажного хода на одновременные хода, с одновременных на попеременный двухшажный ход                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6         | 2 |
|                                      | 6.                                        | Способы преодоления подъемов: «Елочкой» и «Полуелочкой»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4         | 2 |
|                                      | 7.                                        | Способы преодоления спусков: в основной, высокой и низкой стойках.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4         | 2 |
|                                      |                                           | Способы торможений при спуске: «Плугом» и «Упором».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4         | 2 |
|                                      | 8.                                        | Совершенствование техники передвижения на лыжах изученными способами и умение их применять в зависимости от рельефа местности и погодных условий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 8         | 3 |
|                                      | 9.                                        | Общая выносливость - прохождение дистанции (девушки -8 км, юноши-12 км с равномерной скоростью).. Общая выносливость - прохождение дистанции (девушки -8 км, юноши-12 км с равномерной скоростью).                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2         | 2 |
|                                      | 10.                                       | Скоростная выносливость - прохождение отрезков 200-250 м. с максимальной скоростью.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1         | 2 |
|                                      | 11.                                       | Специальная выносливость - прохождение отрезков от 500м до 1000м с соревновательной скоростью.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1         | 2 |
|                                      | 12.                                       | Прохождение дистанции на время; девушки -3 км, юноши -5 км.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1         | 3 |
|                                      | 13.                                       | Игры и эстафеты:<br>- способствующие овладению техникой попеременного двухшажного хода: «Слушай сигнал», «Сороконожка», «Технический лыжник»;<br>- способствующие овладению техникой одновременных ходов: «Встречная эстафета», «Кто самый быстрый»;<br>- способствующие овладению техникой спусков и подъемов: «Штурм высоты». «Спуск в ворота», « Не задень»;<br>- способствующие развитию физических качеств: «Борьба за флажок», «День и ночь», «Гонки с гандикапом». | 3         | 3 |
|                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>46</b> |   |

|                   |     |                                                                                                                                                                                                          |            |   |
|-------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|
|                   | 1.  | Подготовить план-сценарий проведения «Недели здоровья» и принять участие в ее проведении.                                                                                                                | 4          | 2 |
|                   | 2.  | Организация, подготовка и проведение лыжни здоровья в выходные и праздничные дни.                                                                                                                        | 15         | 3 |
|                   | 3.  | Исторический обзор развития лыжного спорта в нашей стране и за рубежом (доклад)                                                                                                                          | 2          | 2 |
|                   | 4.  | Лыжный инвентарь, его хранение и уход за ним (сообщение).                                                                                                                                                | 1          | 2 |
|                   | 5.  | Организация и проведение лыжных праздников в начальной школе (учебная практика).                                                                                                                         | 4          | 2 |
|                   | 6.  | Советские и российские спортсмены-чемпионы Мира и Олимпийских игр (сообщение).                                                                                                                           | 2          | 2 |
|                   | 7.  | Подобрать подвижные игры, способствующие овладению техники передвижения на лыжах и провести их на группе.                                                                                                | 6          | 3 |
|                   | 8.  | Оформление, организация и проведение спортивного праздника «Зимние забавы» в начальной школе (учебная практика).                                                                                         | 4          | 2 |
|                   | 9.  | Изучить и углубить знания по основной и дополнительной литературе по лыжной подготовке, сделать обобщение и анализ материалов педагогических наблюдений для написания курсовых и квалификационных работ. | 8          | 2 |
|                   | 10. | Сделать сообщение о видах лыжного спорта и их классификации.                                                                                                                                             | 2          | 2 |
|                   | 11. | Выполнения практического задания по постановке креплений на лыжи.                                                                                                                                        | 4          | 2 |
| <b>Раздел IV.</b> |     | <b>ПЛАВАНИЕ</b>                                                                                                                                                                                          | <b>28</b>  |   |
| <b>Тема 4.1.</b>  |     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                     | <b>14</b>  |   |
|                   | 1.  | Задачи курса, техника безопасности и правила поведения в бассейне.                                                                                                                                       | 1          | 2 |
|                   |     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                              | <b>13</b>  |   |
|                   | 1.  | Общая характеристика подготовительных упражнений для освоения с водой.                                                                                                                                   | 1          | 2 |
|                   | 2.  | Облегченные способы плавания.                                                                                                                                                                            | 1          | 2 |
|                   | 3.  | Изучение техники спортивных способов плавания:<br>– кроль на груди;<br>– кроль на спине;<br>– брасс.                                                                                                     | 8          | 2 |
|                   | 4.  | Изучение техники стартов и поворотов.                                                                                                                                                                    | 1          | 2 |
|                   | 5.  | Изучение техники прикладного плавания.                                                                                                                                                                   | 1          | 2 |
|                   | 6.  | Игры и развлечения на воде.                                                                                                                                                                              | 1          | 3 |
|                   |     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                | <b>14</b>  |   |
|                   | 1.  | Изучить основы техники спортивного плавания и сделать сообщение.                                                                                                                                         | 2          | 2 |
|                   | 2.  | Изучить основы техники прикладного плавания и сделать сообщение.                                                                                                                                         | 2          | 2 |
|                   | 3.  | Ознакомиться с методикой общей схемы обучения плаванию способами кроль на груди и спине и провести на группе (учебная практика).                                                                         | 4          | 2 |
|                   | 4.  | Организация, проведение и участие обучающихся в соревнованиях по плаванию «Дельфин».                                                                                                                     | 4          | 2 |
|                   | 5.  | Ознакомиться с правилами проведения соревнований по плаванию и принять участие в судействе.                                                                                                              | 2          | 2 |
|                   |     | <b>Дифференцированный зачет</b>                                                                                                                                                                          | <b>2</b>   |   |
|                   |     | <b>Всего</b>                                                                                                                                                                                             | <b>384</b> |   |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, лыжной базы, тренажерного зала и качественного спортивного инвентаря и оборудования.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, а также интернет-ресурсов.

##### **Основные источники:**

1. Антонова О.Н. Лыжная подготовка. Методика преподавания: учеб. пособие для студентов средних педагогических учебных заведений / О.Н. Антонова. – М., 2004. – 208 с.
2. Булчакова Н.Ж. Плавание: учебник для институтов физической культуры / Н.Ж. Булчакова. – М., 2005. – 289 с.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / И.М. Бутин. – М.: Изд-во центр «Академия», 2000. – 92 с.
4. Брыкин А. Гимнастическая терминология / А. Брыкин. – М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 2003. – 162 с.
5. Геллер У.М. Подвижные игры в спортивной подготовке студентов / У.М. Геллер. – Минск, 2002. – 234 с.
6. Гончар И.Л. Технология обучения плаванию: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / И.Л. Гончар. – М., 2002. – 456 с.
7. Железняк Ю.Д. Спортивные игры, техника тактика обучения / Ю.Д. Железняк. – М.: АСАДЕМА, 2001. – 507 с.
8. Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике / И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов. – М., 2007. – 186 с.
9. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения / Д.И. Нестеровский. – М.: АСАДЕМА, 2004. – 334 с.
10. Никитский Б.Н., Васильев В.С. Плавание: учеб. пособие для педагогических училищ физического воспитания / Б.Н. Никитский, В.С. Васильев. – М., 2006. – 374 с.
11. Программа «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направлением развития двигательных способностей». – М., 2006. – 68 с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Васильева В.В. Физиология человека / В.В. Васильева. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 428 с.
2. Вржесневский И.В. Плавание / И.В. Вржесневский. – М., 2002. – 284 с.
3. Гордон С.М. Техника спортивного плавания / С.М. Гордон. – М., 1999. – 245 с.

4. Касьянов В.А. Физика: учебник для общеобразовательных учреждений / В.А. Касьянов. – М.: ДРОФА, 2003. – 435 с.
5. Козлова Т.В. Физкультура для всей семьи/ Т.В. Козлова. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 498 с.
6. Лаптев И.Н. Гигиена: учебник для техникумов физической культуры / И.Н. Лаптев. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 264 с.
7. Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов / Л.П. Макаренко. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 262 с.
8. Маслов В.И. Начальное обучение плаванию/ В.И. Маслов. – М., 1998. – 248 с.
9. Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В. Анализ техники и методика обучения спускам с гор на лыжах: метод. рекомендации для студентов факультета физической культуры / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – Вологда: Изд-во «Русь», 2005. – 17 с.
10. Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В. Анализ техники и методика обучения классическим лыжным ходам: метод. рекомендации для студентов факультета физической культуры / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – Вологда: Изд-во «Русь», 2007. – 112 с.
11. Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В. Анализ техники и методика обучения коньковым лыжным ходам: метод. рекомендации для студентов факультета физической культуры / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – Вологда: Изд-во «Русь», 2009. – 165 с.
12. Минаев Б.Н., Шиян Б.И. Основы методики физического воспитания школьников / Б.Н. Минаев, Б.И. Шиян. – М.: Просвещение, 1998. – 224 с.
13. Обреимова Н.И. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков / Н.И. Обреимова. – М.: АСАДЕМА, 2000. – 346 с.
14. Попов В.Г. Судейство соревнований по плаванию/ В.Г. Попов. – М., 2002. – 234 с.
15. Сапин М.Р., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека: учеб. пособие / М.Р. Сапин, В.И. Сивоглазов. – М.: АСАДЕМА, 1999. – 464 с.
16. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей / В.Л. Страковская. – М.: Новая школа, 2005. – 302 с.
17. Шапошников Ю. Учись плавать / Ю. Шапошников. – М., 1994. – 212 с.
18. Лечебная физическая культура, Под редакцией В. А. Епифанова  
[http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc\\_medicine/32887/](http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_medicine/32887/)
19. Физическая культура, Под редакцией Н. Бойченко  
<http://www.fizkult-ura.ru/node/211>
20. А.В. Жеребцов. Физкультура и спорт.  
<http://works.tarefer.ru/90/100253/index.html>

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Критерием освоения обучающимися учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений. Оценка за семестр по предмету «Физическая культура» выставляется по данным текущего и итогового контроля по основным разделам программы.

При выставлении оценки принимается во внимание степень усвоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных нормативов, предусмотренных учебной программой, упражнений и тестов, определяющих уровень физической подготовленности обучающихся.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения теоретических знаний, о состоянии и динамике физического развития, о физической профессионально-прикладной подготовленности каждого обучающегося.

Преподаватель имеет право, как повышать, так и понижать учебный норматив в зависимости от индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, а также учитывать его отношение к учебе.

К выполнению контрольных упражнений и нормативов допускаются обучающиеся, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую физическую подготовку. Контрольные упражнения и нормативы выполняются в условиях соревнований.

Обучающиеся, в случае невыполнения ими по объективным причинам определенных контрольных упражнений и нормативов в установленные сроки, по решению руководителя физического воспитания и заключению врача, могут быть положительно аттестованы при условии регулярного посещения ими учебных занятий или в случае, если обучающийся, имеющий основную медицинскую группу, по объективным причинам не может вместе со всеми сдать один из учебных нормативов программы, разрешается временно ему выставить оценку за технику выполнения данного упражнения.

В качестве альтернативной оценки успеваемости по физическому воспитанию можно использовать систему сопоставимых результатов, а также систему выставления оценок по сумме баллов, набранных в течение семестра по различным разделам программы, разработанной в учебном заведении. Оценка успеваемости обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выводится на общих основаниях, за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, выполняют требования, разработанные для данной медицинской группы. За выполнение этих требований обучающимся выставляется «зачет».

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателями в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты обучения<br>(освоенные знания, умения и навыки)                                                                     | <b>Формы и методы<br/>контроля и оценки<br/>результатов обучения</b>                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья.                                       | Оценка за семестр<br>выставляется по данным<br>текущего и итогового<br>контроля по основным<br>разделам программы.<br><br>Выполнить контрольные<br>упражнения-тесты,<br>определяющие уровень<br>физической<br>подготовленности. |
| 2. Уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и в повседневной жизни.                |                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3. Иметь знания по теоретическому разделу программы.                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4. Знать правила и иметь навыки судейства по легкой атлетике, гимнастике, лыжной подготовке, плаванию, баскетболу и волейболу. |                                                                                                                                                                                                                                 |
| 5. Знать основы здорового образа жизни.                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                 |
| 6. Знать основы техники и методику обучения изучаемых упражнений.                                                              |                                                                                                                                                                                                                                 |
| 7. Уметь показать сложные упражнения в облегченных условиях и упражнения предусмотренные программой.                           |                                                                                                                                                                                                                                 |
| 8. Владеть приемами оказания помощи и страховки при выполнении студентами физических упражнений.                               |                                                                                                                                                                                                                                 |
| 9. Уметь методически правильно провести комплекс общеразвивающих упражнений, подвижную игру на группе.                         |                                                                                                                                                                                                                                 |





**Контрольные нормативы  
для обучающихся II – IV курсов.**

| Виды упражнений.                            | Пол. | II курс |       |       | III курс |       |       | IV курс |       |       |
|---------------------------------------------|------|---------|-------|-------|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
|                                             |      | 3       | 4     | 5     | 3        | 4     | 5     | 3       | 4     | 5     |
| Бег 100 м. (сек.)                           | Дев. | 18.0    | 17.5  | 17.0  | 17.5     | 17.0  | 16.5  | 17.0    | 16.5  | 16.2  |
|                                             | Юн.  | 15.5    | 15.0  | 14.5  | 15.0     | 14.5  | 14.0  | 14.5    | 14.0  | 13.5  |
| Бег 1000 м.                                 | Дев. | 5.20    | 5.10  | 4.50  | 5.10     | 4.50  | 4.40  | 5.00    | 4.40  | 4.30  |
|                                             | Юн.  | 4.00    | 3.40  | 3.30  | 3.50     | 3.30  | 3.20  | 3.40    | 3.20  | 3.15  |
| Бег 2000м. (м. сек.)<br>3000м. (м. сек.)    | Дев. | 12.00   | 11.30 | 11.00 | 11.30    | 11.00 | 10.30 | 11.00   | 10.40 | 10.20 |
|                                             | Юн.  | 15.30   | 15.00 | 14.00 | 15.00    | 14.00 | 13.00 | 14.00   | 13.00 | 12.30 |
| Прыжок в высоту<br>(см.)                    | Дев. | 100     | 105   | 110   | 105      | 110   | 115   | 110     | 115   | 120   |
|                                             | Юн.  | 120     | 125   | 130   | 125      | 130   | 135   | 130     | 135   | 140   |
| Прыжок в длину с<br>разбега (см.)           | Дев. | 300     | 340   | 360   | 330      | 350   | 380   | 340     | 360   | 385   |
|                                             | Юн.  | 400     | 420   | 450   | 420      | 450   | 460   | 450     | 460   | 480   |
| Лыжи – 3 км.<br>5 км.                       | Дев. | 19.30   | 18.30 | 17.30 | 18.30    | 18.00 | 17.00 | 17.30   | 17.00 | 16.30 |
|                                             | Юн.  | 28.00   | 27.00 | 26.00 | 27.00    | 25.00 | 23.00 | 25.00   | 23.30 | 22.30 |
| Волейбол: передача<br>мяча над собой;       | Дев. | 14      | 16    | 18    | 16       | 18    | 20    | 18      | 20    | 22    |
|                                             | Юн.  | 16      | 18    | 20    | 18       | 20    | 22    | 20      | 22    | 24    |
| передач. мяча в парах<br>через сетку;       | Дев. | 20      | 24    | 28    | 24       | 28    | 32    | 26      | 30    | 34    |
|                                             | Юн.  | 22      | 26    | 30    | 26       | 30    | 34    | 30      | 34    | 38    |
| подачи мяча через<br>сетку (5 попыток)      | Дев. | 2       | 3     | 4     | 3        | 4     | 5     | 3       | 4     | 5     |
|                                             | Юн.  | 2       | 3     | 4     | 3        | 4     | 5     | 3       | 4     | 5     |
| Баскетбол: передача<br>мяча в парах за 30с. | Дев. | 32      | 36    | 40    | 36       | 40    | 44    | 40      | 44    | 48    |
|                                             | Юн.  | 36      | 40    | 44    | 40       | 44    | 48    | 44      | 48    | 50    |
| штрафной бросок из<br>10 попыток;           | Дев. | 2       | 3     | 4     | 3        | 4     | 5     | 4       | 5     | 6     |
|                                             | Юн.  | 3       | 4     | 5     | 4        | 5     | 6     | 5       | 6     | 7     |
| сочетание приемов<br>(5попыток);            | Дев. | 1       | 2     | 3     | 2        | 3     | 4     | 3       | 4     | 5     |
|                                             | Юн.  | 1       | 2     | 3     | 2        | 3     | 4     | 3       | 4     | 5     |
| Ведение мяча 4х10м.                         | Дев. | 14      | 12    | 10    | 13       | 11    | 9     | 12      | 10    | 8     |
|                                             | Юн.  | 13      | 11    | 9     | 12       | 10    | 8     | 11      | 9     | 7     |

**Нормативы  
для обучающихся II – IV курсов.**

| Нормативы.                        | Пол.       | I курс |     |     | II курс |     |     | III курс |     |     |
|-----------------------------------|------------|--------|-----|-----|---------|-----|-----|----------|-----|-----|
|                                   |            | 3      | 4   | 5   | 3       | 4   | 5   | 3        | 4   | 5   |
| Тройной прыжок с места (см.) дев. | Дев.       | 520    | 550 | 570 | 530     | 570 | 590 | 540      | 580 | 600 |
|                                   | Юн.        | 600    | 620 | 640 | 620     | 640 | 670 | 630      | 660 | 680 |
| Подтягивание на перекладине (раз) | Дев.(низ.) | 15     | 17  | 23  | 16      | 19  | 25  | 19       | 25  | 28  |
|                                   | Юн.(выс.)  | 4      | 9   | 11  | 9       | 11  | 15  | 11       | 15  | 20  |
| Поднимание туловища за мин.       | Дев.       | 27     | 30  | 37  | 30      | 35  | 40  | 32       | 37  | 45  |
|                                   | Юн.        | 35     | 40  | 45  | 40      | 45  | 50  | 42       | 47  | 52  |
| Сгибание и разгибание рук.        | Дев.       | 6      | 8   | 10  | 8       | 10  | 12  | 10       | 12  | 14  |
|                                   | Юн.        | 12     | 14  | 18  | 14      | 18  | 20  | 18       | 20  | 25  |
| Прыжки через скакалку за 30сек.   | Дев.       | 75     | 80  | 85  | 80      | 85  | 90  | 85       | 90  | 95  |
|                                   | Юн.        | 64     | 66  | 68  | 66      | 68  | 70  | 68       | 70  | 75  |

**Нормативы**  
**уровня физической подготовленности обучающихся.**

| №  | Контрольные нормативы            | Пол. | II курс |      |      |      |      | III курс |     |      |      |      | IV курс |     |     |      |      |
|----|----------------------------------|------|---------|------|------|------|------|----------|-----|------|------|------|---------|-----|-----|------|------|
|    |                                  |      | 5       | 4    | 3    | 2    | 1    | 5        | 4   | 3    | 2    | 1    | 5       | 4   | 3   | 2    | 1    |
| 1. | Бег 60 м. (сек.)                 | Дев. | 9.5     | 10.0 | 10.5 | 11.0 | 11.2 | 9.0      | 9.5 | 10.0 | 10.5 | 11.0 | 8.7     | 9.0 | 9.5 | 10.0 | 10.5 |
|    |                                  | Юн.  | 8.5     | 8.7  | 9.0  | 9.5  | 10.0 | 8.0      | 8.5 | 8.7  | 9.0  | 9.5  | 7.6     | 8.0 | 8.5 | 8.7  | 9.0  |
| 2. | Челночный бег 3х10 м. (сек.)     | Дев. | 8.2     | 8.7  | 9.4  | 9.6  | 9.8  | 8.0      | 8.5 | 9.0  | 9.4  | 9.6  | 7.9     | 8.4 | 8.9 | 9.0  | 9.4  |
|    |                                  | Юн.  | 7.3     | 7.6  | 7.8  | 8.0  | 8.2  | 7.2      | 7.4 | 7.7  | 7.9  | 8.0  | 7.1     | 7.3 | 7.6 | 7.9  | 8.0  |
| 3. | Прыжок в длину с места (см.)     | Дев. | 205     | 180  | 160  | 155  | 150  | 210      | 185 | 165  | 160  | 155  | 215     | 190 | 170 | 165  | 160  |
|    |                                  | Юн.  | 230     | 205  | 195  | 190  | 185  | 240      | 210 | 200  | 190  | 185  | 245     | 230 | 210 | 205  | 200  |
| 4. | Наклон тулов. из пол. стоя (см.) | Дев. | 20      | 16   | 13   | 10   | 8    | 22       | 18  | 15   | 13   | 10   | 23      | 20  | 16  | 14   | 12   |
|    |                                  | Юн.  | 20      | 14   | 9    | 7    | 5    | 21       | 15  | 11   | 9    | 7    | 22      | 16  | 12  | 10   | 9    |

Сумма баллов:    17 – 20 – отлично;  
                           13 – 16 – хорошо;  
                           10 – 12 – удовлетворительно

### **Тематика курсовых и выпускных квалификационных работ:**

1. Технология обучения плаванию детей младшего школьного возраста.
2. Плавание как средство оздоровления детей младшего школьного возраста.
3. Подготовительные и специальные упражнения для развития физических качеств, необходимых для освоения техники спортивных способов плавания.
4. Организация и методика проведения соревнований по плаванию и спортивных праздников на воде в оздоровительных лагерях.
5. Игры и игровые задания, способствующие овладению техники различных способов плавания.
6. Спортивно-игровая деятельность как средство совершенствования техники способов передвижения на лыжах младших школьников.
7. Особенности организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми мл. школьного возраста с ослабленным здоровьем.
8. Организация и методика проведения соревнований и физкультурных праздников в оздоровительных лагерях с детьми младшего школьного возраста.
9. Подвижные игры как средство подготовки к спортивным играм на уроках физической культуры в начальной школе.
10. Эстетическое воспитание во внеурочной работе с учащимися начальных классов на примере занятий ритмикой.
11. Деятельность учителя по развитию физических качеств на уроках физической культуры с учащимися начальных классов.
12. Физические упражнения как средство развития скоростных способностей у младших школьников.
13. Развитие гибкости на уроках физической культуры в младшем школьном возрасте.
14. Деятельность учителя по формированию мотивации к занятиям физической культурой детей младшего школьного возраста, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.
15. Роль занятий по туризму в начальной школе в процессе физического развития.
16. Спортивно-игровая деятельность по лыжной подготовке в начальной школе.
17. Туризм как средство всестороннего развития младших школьников.
18. Оздоровительные системы и специальные упражнения для профилактики различных заболеваний детей в начальной школе.
19. Народные игры на уроках физической культуры в начальной школе.
20. Деятельность учителя физической культуры по диагностике здоровья детей младшего школьного возраста.