**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ**

**ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ «ЛУГАНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ ИМЕНИ М. МАТУСОВСКОГО»**

КОЛЛЕДЖ ЛУГАНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ КУЛЬТУРЫ

И ИСКУССТВ ИМЕНИ М. МАТУСОВСКОГО

Цикловая комиссия «Социально-экономические и гуманитарные дисциплины»

**ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА**

**Программа**

**нормативной учебной дисциплины**

**подготовки ОКУ «Младший специалист»**

**направлений 5.02020401 «Музыкальное искусство», 5.02010401 «Народноехудожественноетворчество», 5.02020101 «Актерскоемастерство», 5.02010202 «Библиотечноедело».5.02020301 «Кино-, телеискусство», 5.02010501«Делопроизводство», 5.02020501 «Изобразительное искусство», 5.02021101 «Художественное фотографирование»**

**ВВЕДЕНИЕ**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является составной частью профессионального образования студентов музыкального, художественного и отделения культуры колледжа Луганской государственной академии культуры и искусств имени М. Матусовского. Занятия должны проводиться в 5,6 и 7 семестрах (то есть на 3-4 курсе). По учебному плану дисциплина рассчитана на 180 аудиторных часа, а также на 162 часа самостоятельной работы студентов. Общее количество часов – 342 часов.

Данный предмет предполагает владение основами современных знаний в области физического воспитания для дальнейшей деятельности будущих специалистов преподавателями музыкальных и художественных школ, учителей специальных предметов, руководителей творческих самодеятельных коллективов. С целью проверки полноты и прочности знаний студентов учебным планом предусмотрен дифференцированный зачет в 7 семестре.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Цель дисциплины «Физическая культура» в высшем учебном заведении 1-2 уровней аккредитации – последовательное формирование физической культуры личности младшего специалиста.  
 Показателями овладения необходимым уровнем знаний и умений по физической культуре выпускником высшего учебного заведения является:  
- знание и соблюдение основ здорового образа жизни;  
- знание основ организации и методики наиболее эффективных видов информационной двигательной деятельности и умение применять их на практике в своей физической активности;  
- знание основ методики оздоровления и физического совершенствования традиционными и не традиционными средствами и методами физической культуры;  
- знание основ профессионально-прикладной физической подготовки и умение применять их на практике;  
- стойкие навыки ежедневных занятий физическими упражнениями в различных рациональных формах.  
-систематическая физическая тренировка с оздоровительной или спортивной направленностью;  
- выполнение известных нормативов профессионально- прикладной психофизической подготовленности;  
-об информированности обо всех главных ценностей физической культуры и спорта.  
  Для достижения цели физического воспитания студентов предполагается комплексное решение следующих задач:  
- формирование понимания роли физической культуры в развитии личности подготовка ее к профессиональной деятельности, стремление к здоровому образу жизни; физическое совершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;  
- формирование системы знаний по физической культуре и здоровому образу жизни;  
- укрепление здоровья; содействие правильному формированию и все стороннему развитию организма, профилактика заболеваний, обеспечение высокого уровня физического состояния и работоспособности в течение всего периода обучения;  
- овладение системой практических умений и навыков занятий главными видами информационной физкультурной деятельности, обеспечение хранения и укрепления здоровья, развитие и совершенствование психофизических возможностей личности.  
- приобретение фонда двигательных умений и навыков;  
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-оздоровительной спортивной деятельности для достижения личных и профессиональных целей;  
-способности к использованию тестов и нормативов.  
Учебный материал состоит из разделов программы: теоретическая подготовка, методическая подготовка, физическая подготовка и контроль.

Методическая подготовка

1.Основы методики организации занятий физическими упражнениями для предупреждения утомления, повышения работоспособности и ускорения ее восстановления при различных видах и формах труда.  
2.Основы методики построения самостоятельных занятий избранными системами физических упражнений.  
3. Методика использования температурных раздражителей как средства повышения и восстановления работоспособности.  
4.Основы методики организации рационального питания.  
5.Основы методики проведения занятий по туризму (виды туризма).

Физическая подготовка

Укрепление здоровья, улучшение главных жизненно и профессионально важных физических и психических качеств, двигательных и волевых навыков и умений избранными средствами основной и прикладной гимнастики, спортивных игр, профессионально– прикладной физической подготовки, закалки и других систем физических упражнений.  
Формирование индивидуальной системы вспомогательных средств и приемы повышения работоспособности и ускорения ее восстановления при различных видах труда.

Контроль  
Определение уровня овладения основными элементами физической культуры через комплексную проверку и оценку необходимых знаний, методических и практических умений, общей физической подготовки, спортивно-технической подготовки и психофизической готовности к профессиональной деятельности.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» студент должен:

**знать/понимать**:

* 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;

**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;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни**для:

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

Студенты специальной медицинской группы должны:

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

**ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

**2. Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

**4. Спортивные игры**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

**Волейбол**

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**Баскетбол**

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**Футбол** (**для юношей**)

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

**5. Плавание**

*Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.*

*Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.*

*Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.*

*Самоконтроль при занятиях плаванием.*

**6. Виды спорта по выбору**

***Ритмическая гимнастика***

*Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей*, *выносливости*, *ловкости*, *гибкости*, *коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую*, *дыхательную*, *нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.*

*Индивидуально подобранные композиции из упражнений*, *выполняемых с разной амплитудой*, *траекторией*, *ритмом*, *темпом*, *пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.*

***Атлетическая гимнастика***, ***работа на тренажерах***

*Решает задачи коррекции фигуры*, *дифференцировки силовых характеристик движений*, *совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.*

*Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами*, *амортизаторами из резины*, *гантелями*, *гирей*, *штангой. Техника безопасности занятий.*

***Дыхательная гимнастика***

*Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.*

*Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики* (*Лобановой-Поповой*, *Стрельниковой*, *Бутейко*)*.*

При заинтересованности обучающихся и наличии соответствующих условий и специалиста в образовательном учреждении могут проводиться также занятия по стретчинговой гимнастике, по гимнастической методике хатхи-йоги[[1]](#footnote-2)\*, ушу — динамические комплексы упражнений, пауэрлифтинге, армрестлинге, бейсболу.

**Программа учебной дисциплины по семестрам**

**1 семестр**

Раздел (тема)1.Легкаяатлетика  
Тема 1.Техника бега на средние дистанции. Пробегание отрезков до 300 метров. Прыжки в длину.  
Тема 2.Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег 500-1000 метров. Игра.  
Тема3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кросс до 1000 метров.  
Тема 4.Техника бега на короткие дистанции. Бег1000 метров. Подвижная игра.  
Тема 5.Бег по пересеченной местности. Совершенствование техники прыжков в длину. Игра.  
Тема 6.Техника прыжков в длину. Выполнение учебного норматива по кроссу 500-1000 метров.  
Тема 7.Выполнение учебных нормативов по прыжкам в длину.  
Тема 8.Выполнение учебных нормативов по бегу на 100 метров. Сдача тестов по легкой атлетике.

Раздел2.Спортивные игры (баскетбол).

Тема1.Совершенствование техники передвижения. Передачи мяча на месте и в движении. Штрафные броски. Игра.  
Тема 2.Совершенствование техники передачи мяча в парах. Повороты на месте. Броски различными способами. Игра.  
Тема 3.Совершенствование техники передач мяча с разных расстояний. Двойной шаг. Правила игры. Игра.  
Тема4. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. Штрафные броски. Игра.  
Тема 5.Тактические действия в нападении и защите. Зонная манера защиты. Штрафные броски. Игра.  
Тема 6.Техника броска мяча в корзину после ведения. Прием учебного норматива по баскетболу. Игра.  
Тема 7.Совершенствование техники игры в нападении. Прием учебных нормативов. Игра.  
Тема 8.Сдача тестов. Итог.  
 ***2 семестр***

Раздел (тема)3. Гимнастика.  
Тема 1.Строевые упражнения. Акробатика. Перекаты, кувырки, стойки, «мост». Опорный прыжок через «козла».  
Тема 2.Строевые упражнения. Перекладина: подъем силой, кувырки. Брусья. Упражнения в равновесии.  
Тема 3.Упражнения для развития прыгучести. Опорные прыжки. Упражнения на брусьях. Акробатика.  
Тема4.Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Выполнение физических упражнений на брусьях (сгибание и разгибание рук в упоре). Опорный прыжок.  
Тема 5. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения на бревне, перекладине. Акробатические комбинации.  
Тема 6. Упражнения на бревне на равновесие. Упражнения для развития гибкости, силы пресса. Сдача нормативов.  
Тема 7.Упражнения для развития основных физических качеств. Сдача нормативов.  
Тема8.Сдача тестов по гимнастике.  
            Раздел4.Спортивные игры (волейбол).  
Тема1. Совершенствование техники верхней и нижней подачи мяча. Нападение, удары.  
Тема2.Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча. Верхняя прямая подача мяча.  
Тема 3. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Защитные действия. Игра.  
Тема4.Техника блокировки. Страхование. Выбор места на площадке. Игра. Сдача нормативов.  
   Раздел (тема) 5.Легкая атлетика.  
Тема 1. Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину. Пробегания отрезков 30 метров.  
Тема 2.Прыжковые упражнения. Ускорение 4 по 20. Бег 100 метров. Подвижные игры.  
Тема 3.Бег на средние дистанции. Кросс до 1000 метров. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.  
Тема 4 . Бег с низкого старта. Бег100 метров. Сдача норматива прыжков в длину.  
Тема 5.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Сдача норматива по кроссу в1000 метров.  
Тема6. Упражнения для развития скоростной выносливости. Бег100 метров на результат.  
Тема7. Упражнения для развития двигательных качеств. Кросс до 3000 метров.  
Тема8.Упражнения для развития выносливости. Марш-бросок.  
Тема9.Сдача тестов по легкой атлетике.

***3 семестр***

Раздел (тема) 6. Легкая атлетика  
Тема 1 . Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 100 метров. Подвижная игра.  
Тема 2.. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Кросс 500-1000 метров.  
Тема 3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кросс до 3000 метров. Прыжки в длину.  
Тема 4. Техника бега на короткие дистанции. Ускорение. Бег 100 метров - прием норматива. Подвижная игра.  
Тема 5. Прием учебных нормативов по кроссу в 3000 метров . Игра.  
Тема 6. Техника прыжков в длину. Выполнение учебного норматива прыжка в длину. Игра  
Тема 7. Совершенствование техники эстафетного бега. Передача и прием эстафетной палочки. Подвижная игра.  
Тема 8. Совершенствование техники бега в «коридоре». Старт, финиш. Сдача тестов по легкой атлетике.  
   Раздел 7.Спортивные игры (баскетбол).  
Тема 1. Совершенствование техники игры в защите. Штрафные броски. Игра.  
Тема 2. Совершенствование техники владения мячом. «Двойной шаг». Игра.  
Тема 3. Совершенствование техники игры в нападении. Броски после ведения.   
Тема 4. Совершенствование тактики игры. Действия игроков в нападении и защите. Игра.  
Тема 5. Совершенствование техники бросков из различных расстояний. Штрафные броски. Игра.  
Тема 6. Прием учебных тестов по баскетболу.

**ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |
| --- |
| Наименования темы |
| **Самостоятельные занятия** | **162** |
| 1.Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | 12 |
| 2.Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. | 14 |
| 3.Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. | 18 |
| 4.Профилактика простудных заболеваний | 8 |
| 5.Психофизиологические основы учебного и производственного труда. | 8 |
| 6.Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 8 |
| 7.Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. | 8 |
| 8.Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). | 8 |
| 9.Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). | 14 |
| 10.Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. | 8 |
| 11.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | 6 |
| 12.Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. | 50 |
| **Практические занятия** | **180** |
| 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | 80 |
| 2.Баскетбол | 52 |
| 3. Гимнастика | 32 |
| 4. Волейбол | 16 |
| 5. Виды спорта по выбору |  |
| **Всего** | **342** |

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

**ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физ.**  **спо**  **соб**  **нос**  **ти** | **Конт**  **рольный**  **тест** | **Воз**  **раст, лет** | **Оценка** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Ско-  рост-ные | Бег  30 м, с | 16  17 | 4,4 и  выше  4,3 | 5,1–4,8  5,0–4,7 | 5,2 и ниже  5,2 | 4,8 и  выше  4,8 | 5,9–5,3  5,9–5,3 | 6,1 и ниже  6,1 |
| 2 | Координационные | Челноч  ный бег  3×10 м, с | 16  17 | 7,3 и  выше  7,2 | 8,0–7,7  7,9–7,5 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,4 и  выше  8,4 | 9,3–8,7  9,3–8,7 | 9,7 и ниже  9,6 |
| 3 | Ско  ростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 230 и  выше  240 | 195–210  205–220 | 180 и ниже  190 | 210 и  выше  210 | 170–190  170–190 | 160 и ниже  160 |
| 4 | Вынос  ливость | 6-минут.  бег, м | 16  17 | 1500 и выше  1500 | 1300–1400  1300–1400 | 1100  и ниже  1100 | 1300 и выше  1300 | 1050–1200  1050–1200 | 900 и ниже  900 |
| 5 | Гиб  кость | Наклон вперед из полож. стоя, см | 16  17 | 15 и  выше  15 | 9–12  9–12 | 5 и  ниже  5 | 20 и  выше  20 | 12–14  12–14 | 7 и ниже  7 |
| 6 | Сило  вые | Подтягив. на высок. перекла-  дине из виса, кол.раз (юноши), на низкой переклад. из виса лежа, кол. раз (дев.) | 16  17 | 11 и  выше  12 | 8–9  9–10 | 4 и  ниже  4 | 18 и выше  18 | 13–15  13–15 | 6 и ниже  6 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 1. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 1. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 1. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:   – утренней гимнастики;  – производственной гимнастики;  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 3км (мин, с) | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, с) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 1. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 1. Приседание на одной ноге,   опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 1. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:   – утренней гимнастики  – производственной гимнастики  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**Критерии оценивания учебных достижений студентов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни**  **учебных**  **достижений** | **Баллы** | **Критерии оценивания** |
| І  Критичный | 1 балл (критично) | Студент проявляет пассивность. Не справляется с практическими заданиями. |
| ІІ  Начальный | 2 балла  (неудовлетворительно) | Студент владеет материалом на элементарном уровне усвоения. Во время теоретических ответов и практического показа допускает существенные ошибки, которые не может исправить самостоятельно. |
| ІІІ  Средний | 3 балла  (удовлетворительно) | Студент в целом самостоятельно воспроизводит основной учебный материал. Владеет основными понятиями, элементами техники по темам. Однако допускает ошибки, которые частично не может исправить самостоятельно. |
| IV  Достаточный | 4 балла (хорошо) | Студент самостоятельно с пониманием воспроизводит учебный материал, умеет в целом применить на практике, контролировать свою деятельность, исправлять ошибки под руководством преподавателя. Допускает неточности, которые может самостоятельно исправить. |
| V  Высокий | 5 баллов (отлично) | Студент усваивает информацию в большем объёме, чем предусмотрено программой. Владеет глубокими знаниями учебного материала. Ответы полные, логичные, использует межпредметные связи. Проявляет интерес к занятиям по физической культуре, занимается самостоятельно в секциях. Во время практического показа не допускает ошибок. |

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ**

Программой дисциплины «Физическая культура» предусмотрена самостоятельная работа студентов. Объём времени на самостоятельную работу предусмотрен учебным планом 162 часа. Самостоятельная работа направлена ​​на более качественное получение основных знаний и умений, расширение творческого потенциала, мировоззрения студентов, выполнения домашних заданий. Формами заданий для самостоятельной работы могут быть написание рефератов и самостоятельные практические (тренировочные) занятия. Самостоятельная работа планируется преподавателем и учитывается при выставлении итоговой успеваемости в конце семестра.

Для самостоятельной работы предлагаются такие темы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание темы** | **Количество часов** |
| 1 | Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | 12 |
| 2 | Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. | 14 |
| 3 | Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. | 18 |
| 4 | Профилактик апростудных заболеваний | 8 |
| 5 | Психофизиологические основы учебного и производственного труда. | 8 |
| 6 | Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 8 |
| 7 | Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. | 8 |
| 8 | Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). | 8 |
| 9 | Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). | 14 |
| 10 | Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. | 8 |
| 11 | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | 6 |
| 12 | Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. | 50 |
|  | всего | 162 |

Обязательными видами оценивания учебных достижений студентов является тестирование, аттестация и итоговое оценивание.

**Тестирование** происходит в результате сдачи контрольных тестов по каждому разделу.

**Аттестация** проводится после завершения изучения очередного раздела. Перед студентами, которые не усвоили материала темы или получили баллы на начальном уровне, предъявляется требование обязательного его доработки; им оказывается необходимая для этого помощь, определяется срок повторной аттестации. Студент имеет право на переаттестацию для повышения аттестационного балла.

**Итоговое оценивание** осуществляется в конце 5, 6 семестраи выставляется по результатам тематических аттестаций. В конце 7 семестра проводится дифференцированный зачет.

**Список литературы**

1.Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. — М.: «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2002.

2.Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: учебн. пособие. – М.: Изд-во РУДН, 1999.

3.Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб.пособие / М.Я.Виленский, А.Г.Горшков. –М.: Гардарики, 2007.

4.Волков В.Ю., Ланев Ю.С., Петленко В.П., Давиденко Д.Н. и др. Научные

основы физической культуры и здорового образа жизни / под общ.ред. Д.Н.

Давиденко.— СПб.: СПбГТУ, БПА, 2001.

5.Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учебное пособие. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010.

6.Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры. – Изд. 6-е / под ред. Б.А.Никитюка, А.А.Гладышевой, Ф.В.Судзиловского. – М.: Терра-Спорт, 2003.

7.Физическая культура студента: Учебник / под ред. В.И.Ильинича. М.: Гардарики, 2003. –448 с.

8.Физическая культура: учебник/ коллектив авторов; под ред. М.Я.Виленского. –2-е изд. – М.: КНОРУС, 2013. –424 с.

9.  Сергеев, В.Н. Умеете ли вы отдыхать / В.Н. Сергеев.- М.: Знание, 2001.

10.Бирюков А. А. Учись делать массаж/ А. А. Бирюков.- Москва: Советский спорт,1988.

11. Холодов Ж. К. Папа, мама и я – спортивная семья / Ж. К. Холодов, В. П. Панов.-Минск: Полымя, 1989.

12. Орешкин Ю. А. К здоровью через физкультуру / Ю. А. Орешкин.- Москва: Медицина, 1990.

13. Приходченко К. М. Школа закаливания на дому / К. М. Приходченко.- Минск: Полымя,1988.

14. Гуреев Н. В. Активный отдых / Н. В. Гуреев.- Москва: Советский спорт,1991.

15. Вайцеховский С. М. Книга тренера / С. М. Вайцеховский .- Москва: Фис, 1971

16. Никифоров Ю. Б. Учитесь наслаждаться движениями / Ю. Б.Никифоров - Москва: Советский спорт,1989.

17.БароненкоВ.А**.Здоровье и физическая культура** : учеб.пособ. / под ред. В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. — М.: Альфа-М; Инфра-М, 2006. — 352 с.

18.Галичев М. П**.Здоровье и физическая культура музыканта** : учеб.пособ. / М. П. Галичев. — Ростов н/ Д : РГК им. С. В. Рахманинова, 2006. — 248 с.

19.Евсеева Ю. И**.Физическая культура** : учеб.пособие / Ю. И. Евсеев. — 6-е изд., испр. и доп. — Ростов н/Д : Феникс, 2010. — 444 с

20.[Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб.для студ. высш. учеб, заведений](http://pedlib.ru/Books/3/0174/3_0174-1.shtml). —— 2-е изд., стер. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. — 608 с.

**Информационные ресурсы**

1. **Физическая культура студента**: учебник / под ред. В. И. Ильинича. [Электронный ресурс] – Режим доступа:[**http://lib.lgaki.info/page\_lib.php?docid=6593&mode=DocBibRecord**](http://lib.lgaki.info/page_lib.php?docid=6593&mode=DocBibRecord)

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1. БароненкоВ.А.Здоровье и физическая культура : учеб.пособ. / под ред. В. А.Бароненко, Л. А. Рапопорт. [Электронный ресурс] – Режим доступа:[**http://lib.lgaki.info/page\_lib.php?docid=6573&mode=DocBibRecord**](http://lib.lgaki.info/page_lib.php?docid=6573&mode=DocBibRecord) |

1. [**http://lib.lgaki.info/page\_lib.php?docid=11548&mode=DocBibRecord**](http://lib.lgaki.info/page_lib.php?docid=11548&mode=DocBibRecord)
2. Педагогическаябиблиотека[Электронный ресурс] – Режим доступа: [**http://pedlib.ru/3**](http://pedlib.ru/3)
3. <http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.antonovayu.ru%2Fpage23%2Fpage31%2Findex.html&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNF90PED8JwYwIHQkhOhUrp2E527Rg>
4. <http://sport.spbstu.ru/>
5. <http://www.grandars.ru/college/medicina/formirovanie-zozh.html>

1. [↑](#footnote-ref-2)