

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ
УГЛИЧСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности **050144** *Дошкольное образование*

Углич, 2014 г.

УТВЕРЖДАЮ:

_____ Т.М.Смирнова

Заместитель директора

по учебной работе

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Государственного стандарта полного (общего) образования по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ и Примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень) для специальностей среднего профессионального образования 050146 *Преподавание в начальных классах* и 050144 *Дошкольное образование*

Организация-разработчик: **ГОУ СПО ЯО Угличский индустриально-педагогический колледж**

Разработчик:

Волкова Галина Викторовна, преподаватель методической цикловой комиссии дисциплин физического воспитания

Содержание

| | |
|--|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 7 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | 13 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ... | 16 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО укрупненной группы специальностей 050000 Образование и педагогика.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована всеми образовательными учреждениями профессионального образования на территории Российской Федерации, имеющими право на реализацию основной профессиональной образовательной программы по данной укрупненной группе специальностей и в области дополнительного педагогического образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина входит в цикл общеобразовательных дисциплин (базовый уровень).

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

В результате освоения обязательного минимума содержания учебной дисциплины « физическая культура» учащиеся по окончании курса должны достигнуть следующего уровня физической культуры:

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекция осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

– пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

знать:

– основы истории развития физической культуры в России;
– особенности развития избранного вида спорта;
– педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

– биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

– физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

– возрастные особенности развития ведущих психологических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

– психофункциональные особенности собственного организма;

– индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;

– способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

– правила личной гигиены, профилактику травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

объяснять:

– роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений.

– роль и значение физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;

соблюдать правила:

– личной гигиены и закаливания организма;

– организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

– культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

– профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

– экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

проводить:

– самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

– контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

– приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

– приемы массажа и самомассажа;

– занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

– судейство соревнований одного из видов спорта.

составлять:

– индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

– планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

демонстрировать:

| Физические качества | Физические упражнения | мальчики | девочки |
|---------------------|--|-------------|-------------|
| скорость | Бег 60 м с высокого старта ; С опорой на одну руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| сила | Лазание по канату на расстояние 6 м, с | 12 | - |
| | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол. раз | - | 18 |
| выносливость | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| | Передвижение на лыжах 2 км | 16 мин 30 с | 21 мин |
| координация | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10,0 | 14,0 |
| | Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 175,5 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов; самостоятельной работы обучающегося – 58,5 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| ВИД учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 175,5 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| В том числе: | |
| Практические занятия | - |
| Контрольные работы | - |
| Самостоятельная работа студента (всего) | 58,5 |
| В том числе: | |
| Внеаудиторная самостоятельная работа | 58,5 |
| Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i> | |

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены) | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|-------------|------------------|
| Раздел 1. Общие вопросы по основам теории физического воспитания | | 5,5 | |
| Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | <i>Содержание учебного материала</i> | 1 | 2 |
| | 1 Основы истории развития физической культуры в России. 2 Особенности развития избранного вида спорта. 3 Современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. 4 Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям. | | |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Реферат на тему: «Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок.» | 1 | |
| Тема 1.2. Основы здорового образа жизни | <i>Содержание учебного материала</i> | 1 | 2 |
| | 1 Основные понятия здоровья, физического развития. 2. Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья. 3. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды. 4. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности. | | |
| | <i>Контрольные работы:</i> Тема: «Психофункциональные особенности собственного организма». | 1 | |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Рефераты на тему: «Возрастные особенности развития ведущих психологических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой», «Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.» | 1,5 | |
| Раздел 2. Основные средства физической культуры | | 170 | |
| Тема 2.1. Гимнастика | <i>Содержание учебного материала:</i> | 25 | 3 |
| | 1. Характеристика видов гимнастики. Установка снарядов и предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой. <i>Практические занятия:</i> 1. Отработка строевых команд и приемов, видов передвижений и перестроений. 2. Разучивание и совершенствование комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. 3. Обучение и совершенствование технических элементов: Лазание и перелезание (элементы прикладной гимнастики; преодоление полосы препятствий; круговая тренировка с использованием гимнастических снарядов); акробатические упражнения (длинный кувырок вперед, «мост» из положения стоя, стойка на голове и руках, стойка на голове и руках силой из упора присев, переворот боком, кувырок назад согнувшись), опорные прыжки; упражнения в висах и упорах (Ю- перекладина высокая; параллельные брусья: Д- брусья разной высоты); упражнения в | | |

| | | | |
|--|---|----|---|
| | <p>равновесии; круговая тренировка с использованием гимнастических снарядов.</p> <p>4. Выполнение элементов художественной гимнастики – девушки; юноши – атлетическая гимнастика. Виды единоборств.</p> <p>5. Воспитание физических качеств: гибкости, координационных способностей, силы, чувства равновесия.</p> <p>6. Методика обучения и проведения общеразвивающих и строевых упражнений.</p> | | |
| | <p><i>Контрольные работы</i></p> <p>Сдача контрольных нормативов, учебных комбинаций на гимнастических снарядах.</p> <p>Проведение на учебной группе комплексов ОРУ. Организация и проведение видов единоборств с правилами судейства.</p> | | |
| | <p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i></p> <p>1. Составление комплексов упражнений для разминки без предметов и с предметами.</p> <p>2. Составление комплексов для индивидуального самосовершенствования.</p> <p>3. Составление и проведение комплекса ритмической гимнастики.</p> <p>4. Составление комбинации из 5-6 упражнений по выбору со скакалкой, обручем, мячом на 32 счета.</p> <p>5. Написание конспекта и проведение подготовительной части урока.</p> <p>6. Выступление по теме « Национальные виды единоборств», «Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельности; комплексы адаптивной физической культуры».</p> | 14 | |
| <p>Тема 2.2. Ритмическая гимнастика</p> | <p><i>Содержание учебного материала:</i></p> | 18 | 3 |
| <p>1. Место и значение музыкально-ритмического воспитания в системе физического воспитания.</p> <p>2. Ритм и размер музыкального сопровождения.</p> <p>3. Организация и методика проведения занятий ритмической гимнастики.</p> | | | |
| <p><i>Практические занятия:</i></p> <p>1. Разучивание и совершенствование комплексов общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений.</p> <p>2. Выполнение танцевальных упражнений (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа; польки и вальса).</p> <p>3. Разучивание и совершенствование танцевальных движений и из народных и современных бальных танцев (каблучный шаг; притопы; дробный шаг; русский переменный шаг; ча-ча-ча; рок-н-рол; вальс).</p> <p>4. Разучивание и совершенствование композиций и комплексов ритмической гимнастики силовой и скоростно-силовой направленности (3-х серийный, 5-и серийный, 7-и серийный комплексы).</p> <p>5. Выполнение упражнений художественной гимнастики: с мячом (броски и ловля мяча, перекаты мяча, выкруты мяча, отбивы мяча); со скакалкой (махи и круги, прыжки и переводы, броски скакалки); с обручем(хваты, повороты, вращения, броски и прыжки, маховые движения, перекаты).</p> | | | |
| <p><i>Контрольные работы:</i></p> <p>Организация и выполнение зачетных комплексов элементов ритмической гимнастики (3-х серийный, 5-и серийный).</p> | | | |
| | <p><i>Самостоятельная работа:</i></p> <p>Составление комплексов ритмической гимнастики.</p> <p>Составление комплексов для индивидуального самосовершенствования.</p> <p>Составление комплексов упражнений аэробного характера.</p> <p>Подготовка сообщений по темам раздела « Ритмическая гимнастика: современные оздоровительные системы ф.в., индивидуально подобранные композиции из упражнений с разной траекторией, амплитудой, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> | 8 | |

| | | | | |
|--|---------------------------------------|--|----|---|
| Тема 2.3. Легкая атлетика | <i>Содержание учебного материала:</i> | | 20 | 3 |
| | 1. | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, температурный режим. | | |
| | 2. | Дозирование физической нагрузки при беге. | | |
| | 3. | Прикладное значение легкоатлетических упражнений. | | |
| <i>Практические занятия:</i> | | 9 | | |
| 1. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях: - бег на короткие дистанции (30м., 60 м., 100 м.); низкий старт до 40 м; стартовый разгон. - бег на средние дистанции (200 м., 400 м., 500 м.); - равномерный бег 10 – 12 мин. бег на длинные дистанции (1000 м. 2000м.). - пятискок, десятискок. - прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги - прыжки в высоту способом « перешагивание» - метание мяча 150 гр.; гранаты д.-500 гр., ю.- 700 гр.; метание т/м в горизонтальную, вертикальную цель. | | | | |
| 2. Выполнение прикладных упражнений: - кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования - преодоление полосы препятствия - упражнения по методу круговой тренировки - броски н/м из положения сидя - подтягивание д.- из положения вися лежа; ю.- из вися - прыжки в длину с места | | | | |
| 3. Воспитание физических качеств: выносливости, силы мышц ног, быстроты реакции, скоростно-силовых способностей. | | | | |
| <i>Контрольные работы:</i> | | | | |
| Сдача контрольных нормативов, тестов, учебных заданий. | | | | |
| <i>Самостоятельная работа:</i> | | | | |
| Составление комплексов упражнений для разминки при занятиях легкой атлетикой. Составление комплексов для индивидуального самосовершенствования. Подготовка сообщений по темам раздела Легкая атлетика: « Виды соревнований по легкой атлетике», «Рекорды в Л/А.» | | | | |
| Тема 2.4 Лыжный спорт | <i>Содержание учебного материала:</i> | | 15 | 3 |
| | 1. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, температурный режим, правила перехода к месту занятий. | | |
| | 2. | Первая доврачебная помощь при обморожениях, переохлаждениях. | | |
| <i>Практические занятия:</i> | | | | |
| 1. Подбор лыжного инвентаря. | | | | |
| 2. Изучение и совершенствование индивидуальной техники: - повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж на 90, 180, 360 гр.); - техника передвижения попеременно двухшажным ходом (без палок, с палками); - техника передвижения одновременными ходами (одновременно бесшажный, одношажный хода); - спуски и подъемы с горы (в низкой, высокой, основной стойке, Подъем «лесенкой», «елочкой»); - торможения (полуплугом, плугом). | | | | |
| 3. Прохождение дистанции (свободным способом 3км, 5 км). | | | | |

| | | | |
|----------------------------------|---|----|---|
| | <p>4. Переходы с хода на ход; преодоление бугров и впадин.</p> <p>5. Техника передвижений коньковым ходом.</p> <p>6. Игровые задания на склоне; эстафета 4х 500 м.</p> <p>7. Воспитание физических качеств: общей выносливости, силы мышц плечевого пояса, скоростно-силовая подготовка.</p> | | |
| | <p><i>Контрольные работы:</i> Контрольные нормативы: прохождение дистанции Д.- 3 км, Ю.- 5 км- 8 км. Спуски с горы - подъемы, торможение.</p> | | |
| | <p><i>Самостоятельная работа:</i> 1. Развитие двигательных способностей, необходимых для овладения техникой лыжных ходов и спусков. 2. Подготовка и проведение отдельных частей уроков. 3. Изготовление наглядных пособий и их использование в процессе практических занятий. 4. Правила организации самоподготовки. 5. Правила соревнований по лыжным гонкам, организация соревнований на учебной группе.</p> | 6 | |
| Тема 2.5. Подвижные игры | <p><i>Содержание учебного материала:</i></p> | | |
| | <p>1. Методика организации и проведения подвижных игр с учащимися разных возрастных групп.</p> | | 3 |
| | <p><i>Практические занятия:</i> 1. Методика организации и проведения подвижных игр для учащихся 1-4 классов. 2. Методика организации и проведения подвижных игр для учащихся 5-9 классов. 3. Игры подготовительные к спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол). 4. Игры подготовительные к урокам гимнастики. 5. Игры подготовительные к урокам легкой атлетике, лыжной подготовке. 6. Атракционы, викторины, конкурсы. 7. Русская лапта.</p> | 11 | |
| | <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подбор игр для учащихся 1-2 кл. (составление учебных карточек). Подбор игр для учащихся 3-4 кл. (составление учебных карточек). Разработка и составление Положения о проведении соревнований «Веселые старты». Реферат на тему: «Подвижные игры во дворе», «Подвижные игры в оздоровительном лагере».</p> | 5 | |
| Тема 2.6. Спортивные игры | <p><i>Содержание учебного материала</i></p> | | |
| | <p>1. Характеристика игры в волейбол, баскетбол. 2. Меры предупреждения травматизма на занятиях спортивными играми.</p> | | |
| | <p><i>Практические занятия:</i> 1. Отработка стоек, перемещений, остановок, поворотов: приставными шагами, бегом, скрестными шагами, остановки прыжком и в два шага, повороты вперед-назад. 2. Совершенствование техники и передвижения в стойках в подвижных играх с использованием зрительных и звуковых сигналов. 3. Совершенствование и обучение технических приемов и командно-тактических действий: Баскетбол: - передачи и ловля мяча (двумя руками от груди, одной от плеча, из-за головы, с отскоком от пола, при поступательном и встречном движении); - ведение мяча (на месте, в ходьбе, в беге, низкое, высокое ведение со зрительным контролем и без него, сочетание рук при ведении, с изменением направления и темпа);</p> | 25 | 3 |

| | | | |
|---------------|---|----|--|
| | <p>- броски мяча (двумя руками из-за головы, со штрафной зоны, бросок на бегу, броски с малого, среднего, дальнего расстояния);</p> <p>- сочетание приемов(финт на прорыв, финт на бросок , прорыв; финт на прорыв , передача ; использование элементов на фоне поступательного и встречного движения; взаимодействие игроков в парах, тройках).</p> <p>Учебная игра с применением заданий по изученному материалу.</p> <p>Волейбол :</p> <p>- прием и передачи мяча (передачи сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед и назад, влево и вправо; прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения, отскочившего от сетки).</p> <p>- подачи мяча (нижняя прямая подача, верхняя прямая подача);</p> <p>- блокирование (техника блокирования, одиночный блок, блокирование с последующим приемом мяча);</p> <p>- нападающий удар (прямой нападающий удар, нападающий удар с последующим приемом мяча);</p> <p>- сочетание приемов (прием мяча снизу двумя руками после перемещения с подачи, прямой нападающий удар с блокированием, взаимодействие игроков в парах, тройках).</p> <p>Учебная игра с применением правил судейства.</p> | | |
| | <p><i>Самостоятельная работа</i></p> <p>Составление комплексов упражнений для разминки при занятиях спортивными играми.</p> <p>Развитие двигательных способностей, необходимых для овладения техникой игры в баскетбол, волейбол.</p> <p>Подбор специальных упражнений и игровых заданий</p> <p>Подготовка сообщений по теме «История развития спортивных игр».</p> | 14 | |
| Всего: | 175.5 | | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета Физической культуры, Спортивного зала и его оснащения.

1. Оборудование спортивное:

- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания физических качеств.

2. Оборудование для контроля и оценки действий:

- комплект для занятий гимнастикой;
- комплект для занятий легкой атлетикой;
- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

3. Вспомогательное оборудование:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

4. Спортивный инвентарь:

гимнастика:

- обруч пластмассовый
- палка гимнастическая
- скакалка гимнастическая
- лента гимнастическая
- мяч резиновый
- мяч набивной
- гантели
- штанга
- эспандер
- степ-платформа
- коврик для занятий гимнастикой
- подвесной снаряд для канатов
- маты гимнастические

легкая атлетика:

- планка для прыжков в высоту
- стойки для прыжков в высоту
- рулетка
- мяч для метания
- эстафетная палочка
- свисток судейский
- секундомер

баскетбол:

- мяч баскетбольный
- стойка баскетбольная напольная
- щит баскетбольный с фермой, кольцом
- сетка для б/б кольца

волейбол:

- мяч волейбольный
- сетка волейбольная

мини-футбол:

- мяч футбольный
- ворота
- сетка для ворот

настольный теннис:

- стол
- ракетки
- мяч

бадминтон:

- сетка
- ракетки
- волан

5. Оборудование кабинета физической культуры:

- плакаты
- пособия печатные.

6. Технические средства обучения:

- телевизор
- DVD – плеер
- диски с записями мелодий
- диски с видеозаписями
- компьютер
- сканер
- принтер
- проектор
- экран

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физкультура. – М.: Академия, 2010.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физкультура: учебник. – М., 2009.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. – М.: Академия, 2009.

Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. – Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: методические рекомендации. – Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского,

2009.

3. Березин А.В. Методика физкультурного воспитания учащихся 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2001.
4. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. – Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008.
5. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день. – Ростов н/Дону: Феникс, 2005.
6. Бурбо Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день. – Ростов н/Дону: Феникс, 2005.
7. Бурбо Л. Фитбол за 10 минут в день. – Ростов н/Дону: Феникс, 2005.
8. Бурухин С.Ф. Гимнастика в школе: учебное пособие. – Ярославль: Издательство ЯГПУ, 2006.
9. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебное пособие. – М.: Издательство Владос- Пресс, 2003.
10. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся / Л. В. Волков – Киев: Олимпийская литература. – 2002.
11. Горцев Г. Аэробика Фитнесс. Шейпинг. – М.: Вече, 2001.
12. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Гуманист.изд. центр Владос, 2003.
13. Жилкин А.И. Легкая атлетика. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.
14. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Учебное пособие. – М.: ИЦ Академия, 2004.
15. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов. – М.: Изд-во «Прометей» МПГУ. – 2010.
16. Кузнецов В.С., Келодницкий Г.А.. Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе. М.: Гуманист.изд. центр. Владос, 2003.
17. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
18. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. – М.: Советский спорт. - 2005.
19. Матвеева А.П. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. – М.: Дрофа, 2000.
20. Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов. – М.: Просвещение, 2006.
21. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: методические указания. – Ульяновск: УлГТУ, 2006.
22. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-Спорт, 2000.
23. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В.

- Оптимальная двигательная активность: учебно-методическое пособие. – Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007.
24. Уляева Л.Г. физическая культура. Теория и методика физической культуры. – Москва, 2002.
25. Черемисинов В. Н. Валеология. – М.: Физическая культура, 2005.
26. Черенкова С. Л. Физическая культура: самостоятельные занятия. – Брянск: БГТУ, 2004.
27. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г. Физическая культура в режиме дня студента: методические рекомендации. – Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. | <p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера – ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> |
| <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. | <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование - контрольные нормативы <p style="text-align: center;">Лёгкая атлетика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; 2. Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. 3. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию |

| | |
|--|--|
| | <p>физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p style="text-align: center;">Спортивные игры</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) 2. Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм 3. Оценка выполнения студентом функций судьи. 4. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <p style="text-align: center;">Ритмическая гимнастика (девушки)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка техники выполнения комбинаций и связок. 2. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия <p style="text-align: center;">Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. 2. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия <p style="text-align: center;">Лыжная подготовка</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. <p>Проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей.</p> <p>Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой.</p> <p>Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p> |
|--|--|