

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ




Государственное бюджетное
профессиональное образовательное
учреждение Московской области
«Училище (техникум) олимпийского
резерва №3»

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора

 Н.В. Чупрова

« 01 »  2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06. Физическая культура

Специальность 49.02.01 Физическая культура
(углубленная подготовка)

2020 г.
г.о. Химки

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПА СПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД. 08. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы: программа учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов 1 курса училищ олимпийского резерва, обучающихся на основе основного общего образования составлена в соответствии с ФГОС среднего (полного) общего образования (Приказ Минобрнауки РФ № 413 от 17.05.2012 г. зарегистрирован в Минюсте РФ № 24480 от 07.06.2012 г.), рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования (Письмо Минобрнауки РФ № 03-1180 от 29.05.2007 г.), рекомендациями по реализации среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях среднего профессионального образования (письмо Минобрнауки РФ от 19.03.2002 № 18-52-857 ин/18-28) в соответствии с Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений Российской Федерации (приказ Минобрнауки РФ от 09.02.1998 № 322 «Об утверждении Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации»).

С учетом социальной значимости и актуальности содержания курса физической культуры программа устанавливает следующую систему распределения учебного материала и учебного времени для X-XI классов (без учета часов на самостоятельную работу студентов):

Программа курса физической культуры ориентирована на федеральный компонент государственного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре в его базовом уровне.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Согласно «Разъяснений по реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (профильное обучение) в пределах основных профессиональных образовательных программ начального профессионального или среднего профессионального образования, формируемых на основе федерального государственного образовательного стандарта начального профессионального и среднего профессионального образования» (одобрено Научно-методическим советом Центра начального, среднего, высшего и дополнительного профессионального образования ФГУ «ФИРО» Протокол № 1 от «03» февраля 2011 г.) на дисциплину «Физическая культура», на базе гуманитарного профиля отводится 117 час. Учебное время распределяется на основе Рекомендаций Минобрнауки России, 2007 г. При этом на физическую культуру – по три часа в неделю (приказ Минобрнауки России от 30.08.2010 г. № 889).

В первый год обучения студенты получают общеобразовательную подготовку, которая позволяет приступить к освоению основной профессиональной образовательной программы СПО.

Программа предусматривает 175 часов максимальной учебной нагрузки. Из них 117 часов отводится на аудиторные занятия, в том числе 27 часов на лекционные занятия и 90 часов практических занятий.

Формами контроля предполагается поурочный и тематический контроль, а так же проведение зачетных занятий по итогам разделов. Программа предусматривает 58 часов самостоятельной работы студентов (предлагаются темы, примерные вопросы, а так же тематика рефератов и литература для самостоятельной подготовки). Курс физической культуры предусматривает итоговую аттестацию в виде дифференцированного зачёта – итоговую оценку, выставляемую по всем изученным видам физкультурно-спортивной деятельности.

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

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у студентов устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью,

целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, данная рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, развитие интереса к профессиональной деятельности специалиста физической культуры;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;
- освоение простейших педагогических умений в организации и проведении занятий физическими упражнениями;
- освоение знаний о физической культуре, ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

- основы истории развития физической культуры и спорта, становление физической культуры и спорта в родном крае;
- основы олимпийского движения;
- закономерности индивидуального развития человека в процессе онтогенеза, гигиенические нормы и требования к условиям занятий физическими упражнениями;
- основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья;
- функциональная направленность физических упражнений, их образовательное и воспитательное значение;
- врачебно-педагогический контроль;
- основные понятия теории и методики физической культуры;
- основы организации и проведения соревнований;
- формы и средства организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

- наблюдать, фиксировать и анализировать педагогические ситуации;
- работать с периодическими изданиями педагогической и спортивной направленности;
- владеть техникой выполнения движений избранного вида спорта;
- самостоятельно организовывать и проводить занятия различной функциональной направленности, осуществлять их планирование на основе знания методических принципов физического воспитания;
- контролировать функциональное состояние организма, разрабатывать системы индивидуальных занятий в режиме учебного дня, недели, месяца;
- выполнять правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую медицинскую помощь.

Компетенции:

в познавательной деятельности	- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
	- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
	- формулирование полученных результатов.
в информационно-коммуникативной деятельности	- поиск нужной информации по заданной теме;
	- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
	- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

в рефлексивной деятельности	- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
	- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
	- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, самостоятельной работы студента 58 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальное количество часов	176
Самостоятельных работ	59
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
Лекционные занятия	27
Практические занятия	90
<i>Итоговая аттестация в форме</i> 2 семестр - Дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

№ за нятия	Кол-во часов	Содержание учебного материала	Месяц	Уровень усвоения
<i>1 семестр</i>				
	42	Раздел 1. ГИМНАСТИКА		
	20	Гимнастика в системе физического воспитания		
1	2	Гимнастика в системе физического воспитания. Краткие исторические сведения.		1
		Основные формы занятий гимнастикой. Меры техники безопасности при проведении занятий гимнастикой.		2
	2	Самостоятельная работа Подготовиться к устному собеседованию по вопросам: 1.Достижения отечественной гимнастики в XX веке. Олимпийские чемпионы и чемпионы мира по спортивной гимнастике.2. конспект по теме: Виды гимнастики и их классификация.		
2	2	Термины движений руками, ногами, туловищем. Термины выпадов, приседов, упоров, равновесий.		2
	2	Самостоятельная работа 1.Проработка конспекта, учебной литературы по изученной теме.		
3	2	<i>Практическое занятие</i> <i>Место в уроке гимнастики и других видов спорта строевых упражнений.</i>		2
		<i>Практическое занятие</i> <i>Показ и объяснение упражнений. Способы подачи команд.</i>		2
	2	Самостоятельная работа Подготовить конспект по темам:1.Основные требования к местам занятий гимнастикой. 2.Снаряды для занятий основной и спортивной гимнастикой. 3.Размещение снарядов во время занятий, подготовка и уборка. 4.Правила эксплуатации залов. Уход за гимнастическими снарядами и инвентарем.		
4	2	<i>Практическое занятие</i> <i>Понятия: строй, шеренга, колонна, интервал, дистанция, фланг, фронт, тыл, направляющий, замыкающий, право- и левофланговый, основная стойка, стойка вольно, сомкнутый, разомкнутый строй, глубина, ширина строя.</i>		1
		<i>Практическое занятие</i> <i>Основные строевые приемы. Повороты на месте и в движении. Передвижения. Построения и перестроения. Размыкание и смыкание.</i>		2
	2	Самостоятельная работа обучающихся		

		Самостоятельная отработка элементов строевой подготовки.		
5	2	<i>Практическое занятие</i> <i>Способы проведения упражнений. Показ и обоснование упражнений. Ошибки и их исправление.</i> <i>Составление комплекса ОРУ.</i>		2
	1	Самостоятельная работа Составить комплекс упражнений гимнастики для глаз.		
6	2	<i>Практическое занятие</i> <i>Упр.для мышц рук и плечевого пояса: на силу; на гибкость; на расслабление.</i> <i>Парные упражнения</i>		2
	2	Самостоятельная работа Составить комплекс упражнений на силу мышц рук и плечевого пояса на гимнастической скамейке. Составить комплекс упр.на гимнастической стенке.		
7	2	<i>Практическое занятие</i> <i>Характеристика и классификация прыжков.</i>		2
	2	<i>Практическое занятие</i> <i>Способы проведения упражнений. Показ и обоснование упражнений. Ошибки и их исправление.</i>		2
8	2	Составление комплекса ОРУ.		2
	2	Самостоятельная работа Составить комплекс упражнений гимнастики для глаз.		
9	2	<i>Практическое занятие</i> <i>Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений</i> <i>Сдача контрольных нормативов по разделу</i>		2
	15	Виды гимнастических упражнений.		
10	2	<i>Практическое занятие</i> <i>Опорный прыжок, школьная программа. Методика обучения.</i>		2
11	2	<i>Практическое занятие</i> <i>Выполнение упражнений на бревне. Демонстрация техники.</i>		2
12	2	<i>Практическое занятие</i> <i>Выполнение упражнений на брусьях: подъёмы, размахивания, кувырки, упоры, соскоки.</i>		2
	2	Самостоятельная работа: Методика обучения выполнения упражнений на брусьях.		
13	2	<i>Практическое занятие</i> <i>Выполнение упражнений на перекладине: подъёмы, опускания, перемахи, обороты, соскоки.</i> <i>Демонстрация техники.</i>		2
14	2	<i>Практическое занятие</i> <i>Выполнение упражнений на коне, махи, перемахи, обороты.</i>		2
	2	Самостоятельная работа: Методика обучения выполнения упражнений на		

		перекладине		
15	2	<i>Практическое занятие Методика обучения гимнастических упражнений, опорный прыжок, на бревне на перекладине</i>		2
16	2	<i>Практическое занятие Методика обучения гимнастических упражнений, вольные упражнения.</i>		2
		<i>Практическое занятие Методика обучения гимнастических упражнений, хореографические упражнения.</i>		2
17	2	<i>Практическое занятие Демонстрация техники прыжковых и балансовых упражнений. Проведение комплекса ОРУ в движении.</i>		2
		<i>Практическое занятие Акробатические упражнения.</i>		2
	2	Самостоятельная работа: Методика обучения выполнения акробатических упражнений		
	7	Занятия по гимнастике.		
18	2	Урок гимнастики в школе, содержание, формы, методика		1
		<i>Практическое занятие Методика проведения урока в начальной школе</i>		2
19	2	<i>Практическое занятие Методика проведения урока в средней школе, в старшей школе.</i>		2
		<i>Практическое занятие Сюжетно-ролевая форма проведения урока.</i>		2
20	2	<i>Практическое занятие Особенности организации и судейства в общеобразовательной школе.</i>		2
	23	Раздел 2. Подвижные игры		
21	2	Предмет и задачи курса. Место и значение подвижных игр в системе физической культуры. Краткие исторические сведения.		2
22	2	Основные задачи руководителя игры. Подготовка к проведению игры. Способы разделения игроков на команды, выбора водящего и капитана.		2
	2	Самостоятельная работа Подготовиться к устному собеседованию по вопросу: История развития подвижных игр в России.		
23	2	<i>Практическое занятие Требования к рассказу и порядок объяснения игры. Организация играющих. Руководство процессом игры.</i>		2
	2	Самостоятельная работа: Подготовиться к устному собеседованию по вопросам: История развития подвижных игр в России. Меры безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми.		

24	2	<i>Практическое занятие</i> <i>Эстафеты линейные, круговые, встречные, с преодолением препятствий – планирование, организация, проведение и судейство.</i>		2
25	2	<i>Практическое занятие</i> <i>Проведение эстафет «Веселые старты».</i> <i>Обсуждение ошибок.</i>		2
26	1	<i>Практическое занятие</i> <i>Игры «Соревнование тачек», «Выталкивание из круга», «Перетягивание каната».</i>		2
		II семестр		
27	2	<i>Практическое занятие</i> <i>Основные задачи руководителя игры. Подготовка к проведению игры. Способы разделения игроков на команды, выбора водящего и капитана.</i>		2
	1	Самостоятельная работа Составить 4 эстафеты для проведения соревнований «Веселые старты».		
28	2	<i>Практическое занятие</i> <i>Составление плана-конспекта игры – общее руководство.</i>		2
	1	Самостоятельная работа: 1. Игры с элементами прыжков. Составить план-конспект игры «Чехарда» 2. Продолжить изучение материала по теме: «Игры, имеющие различные педагогические задачи и двигательное содержание».		
29	2	<i>Практическое занятие</i> <i>Требования к рассказу и порядок объяснения игры.</i> <i>Организация играющих. Руководство процессом игры.</i>		2
		<i>Практическое занятие</i> <i>Судейство двусторонней игры в пионербол.</i>		2
	1	Самостоятельная работа 1. Изучить материал по теме: «Игры с преимущественным развитием гибкости и ловкости» 2. Составить план-конспект игры «Передача мячей в колоннах» 3. Повторить технические приемы игры в пионербол.		
30	2	<i>Практическое занятие</i> <i>Руководство процессом игры. Дозировка и судейство игры. Требования к окончанию игры. Подведение итогов.</i>		2
31	2	История развития подвижных игр в России.		2
	1	Самостоятельная работа 1. Составить положение о соревнованиях по пионерболу среди учащихся 4 классов.		
32	2	<i>Практическое занятие</i> <i>Меры безопасности при занятиях подвижными играми.</i>		1
		<i>Практическое занятие</i>		2

		<i>Эстафеты линейные, круговые, встречные, с преодолением препятствий –планирование, организация, проведение и судейство.</i>		
33	2	<i>Практическое занятие Эстафеты линейные, круговые, встречные, с преодолением препятствий –планирование, организация, проведение и судейство.</i>		2
	1	Самостоятельная работа: 1.Игры с элементами прыжков. Составить план-конспект игры «Чехарда» 2. Продолжить изучение материала по теме: «Игры, имеющие различные педагогические задачи и двигательное содержание».		
	13	Раздел 3. Плавание		
34	2	Предмет и задачи. Краткие исторические сведения.		1
		Классификация видов плавания. Место плавания в системе физического воспитания		2
35	2	Профилактика травматизма при занятиях плаванием		2
	2	Самостоятельная работа: Подготовиться к устному собеседованию: Правила поведения в бассейне Общие вопросы по теории плавания.		
36	2	<i>Практическое занятие Общеразвивающие и специальные упражнения.</i>		2
	1	Самостоятельная работа Составить комплекс упражнений для занятия по плаванию.		
37	2	<i>Практическое занятие Специальные упражнения для развития качеств, необходимых пловцу: силы, гибкости, быстроты, выносливости.</i>		1
		<i>Практическое занятие Передвижения по дну без погружения головы в воду.</i>		2
38	2	<i>Практическое занятие Упражнения на всплытие. Лежание на поверхности воды на груди и спине. Упражнения в скольжении.</i>		2
	2	Самостоятельная работа: Отработка приемов и упражнений для освоения с водой: упражнения на всплытие, лежание на поверхности воды на груди и спине, упражнения в скольжении.		
39	2	<i>Практическое занятие Игры для освоения с водой. Игры для освоения различных способов плавания.</i>		1
		<i>Практическое занятие Выполнение простейших прыжков в воду вниз ногами с бортика бассейна. Спады из передней стойки.</i>		2
	1	Самостоятельная работа Составление карточек игр на воде, содействующих физическому развитию.		

	18	Раздел 4. Лыжные гонки		
40	2	Предмет и задачи курса. Лыжная подготовка и лыжный спорт, их краткая характеристика.		2
		Классификация видов лыжного спорта. Меры профилактики травматизма и обморожений.		2
	2	Самостоятельная работа: Подготовиться к устному собеседованию по вопросам: 1. Появление и первоначальное использование лыж. 2. Развитие лыжного спорта в мире. 3. Развитие лыжного спорта в России.		
41	2	Выбор лыжного инвентаря и снаряжения. Мелкий ремонт, хранение инвентаря и снаряжения.		1
42	2	<i>Практическое занятие</i> <i>Организация занятий, методика проведения занятий с учетом метеорологических условий, подготовленности занимающихся.</i>		2
	2	Самостоятельная работа: Самостоятельная отработка техники скользящего шага.		
43	2	<i>Практическое занятие</i> <i>Значение строевых приемов с лыжами и на лыжах при изучении лыжного спорта.</i> <i>Передвижения с лыжами и на лыжах.</i>		1
		<i>Практическое занятие</i> <i>Общие основы техники способов передвижения на лыжах. Определение понятий «техника», «тактика».</i>		1
44	2	<i>Практическое занятие</i> <i>Деление лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле.</i>		1
	2	Самостоятельная работа: Самостоятельная отработка техники скользящего шага.		
45	2	<i>Практическое занятие</i> <i>Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувством лыж и силы», продвижение приставными шагами.</i>		2
		<i>Практическое занятие</i> <i>Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) при скольжении на лыжах.</i>		2
	2	Самостоятельная работа Самостоятельная отработка техники преодоления спусков и подъемов.		
46	2	<i>Практическое занятие</i> <i>Выполнение поворотов на лыжах в движении по равнине и на спуске.</i>		2
		<i>Практическое занятие</i> <i>Преодоление неровностей: бугра, склона.</i>		2
	2	Самостоятельная работа Самостоятельная отработка техники поворотов на лыжах, преодоления спусков и подъемов.		

47	1	<i>Практическое занятие Основы судейства соревнований по лыжным гонкам. Методы тренировок: равномерный, переменный и повторный.</i>		2
	21	Раздел 5. Легкая атлетика		
48	2	Предмет и задачи курса. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.		1
		Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение занятий ходьбой, бегом, прыжками, метаниями.		2
49	2	Легкая атлетика - как средство повышения физической подготовленности.		2
	2	Самостоятельная работа: Подготовиться к устному собеседованию по вопросам: 1. Становление легкой атлетики как вида спорта. 2. Легкая атлетика в России. 3. Развитие легкой атлетики в регионе. 4. Эволюция легкоатлетического инвентаря и оборудования.		
50	2	<i>Практическое занятие Место в уроке легкой атлетики строевых упражнений. Показ и объяснение упражнений.</i>		1
51	2	<i>Практическое занятие Основные строевые приемы. Повороты на месте и в движении. Передвижения. Построения и перестроения. Размыкание и смыкание.</i>		2
	2	Самостоятельная работа Составление комплекса общеразвивающих упражнений для утренней гигиенической гимнастики.		
52	2	<i>Практическое занятие Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости и гибкости.</i>		2
53	2	<i>Практическое занятие Техника высокого и низкого старта. Стартовый разгон и его особенности. Бег по дистанции и динамика скорости.</i>		2
54	2	<i>Практическое занятие Финиширование. Особенности техники бега по повороту.</i>		2
	2	Самостоятельная работа: Подготовиться к устному собеседованию 1. Техника и тактика эстафетного бега 2. Старты 3. Упражнения для развития скоростной выносливости.		
55	2	<i>Практическое занятие Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега. Высокий и низкий старт.</i>		2
56	2	<i>Практическое занятие</i>		2

		<i>Стартовый разгон, финиширование. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.</i>		
	2	Самостоятельная работа: Составление комплекса упражнений для спринтера.		
57	2	<i>Практическое занятие Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» и прыжка в длину с разбега.</i>		1
58		<i>Практическое занятие Длина разбега. Особенности последних шагов разбега. Характеристика фазы отталкивания.</i>		2
	2	Самостоятельная работа: Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»		
59	2	Типичные ошибки, их исправление. Профилактика травматизма.		2
	2	Самостоятельная работа: Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»		
60	2	<i>Практическое занятие Отработка техники выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Исправление ошибок.</i>		2
	2	Самостоятельная работа: 1. Специальные упражнения для совершенствования элементов техники прыжка в длину 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» 3. Профилактика травматизма - конспект.		
1 полугодие 51 час				
2 полугодие 66 часов				

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия 1 спортивного зала, 1 учебного кабинета

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.
- Наличие спортивного оборудования и инвентаря:

ГИМНАСТИКА

гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, канат, кольца, конь для прыжков, конь для махов, козел, брусья, брусья разновысокие, перекладина, магнезница, магнезия,(ковер) для вольных упражнений, мостик, трамплин (пружинный мостик),маты, батут, стойки для прыжков, стояки, площадка для прыжков в глубину, бревно гимнастическое.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

баскетбольные мячи, футбольные мячи, скакалки, кегли, кубики, теннисные мячи, гимнастические обручи, свисток.

ПЛАВАНИЕ

Доски, лопатки, мячи

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Мячи, шест, свисток, ядро, спортивная граната, эстафетные палочки, стартовые колодки, барьеры, планка, стойки

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Лыжи, лыжные палки, ботинки, флажки

3.2. Информационное обеспечение обучения, перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. *А.В.Беляев, М.В.Савин, «Спортивные игры для учебных заведений», Москва, Спортивная Академия, 2013г.*
2. *Гимнастика, учебник для техникумов физической культуры под редакцией А-Т.БрыкиицаиВ.М.Смолевского. М.ФиС, 2012 г.*
3. *Евстратов, В.Д. Лыжный спорт / В. Д. Евстратов, Г.Б. Чукардин. – М.: Физкультура и спорт, 2013*
4. *Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. Пособие для студ. высш. пед.учеб. заведений/ А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук.- М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 464 с.*
5. *Лыжные гонки. Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 2014г.*
6. *Парфенов В.А. Плавание. Учебник для техникумов физической культуры. - М.: ФиС, 2014г.*

Дополнительные источники:

1. *Гимнастика. Учебник для средних физкультурных учебных заведений. Под ред. М.Л.Украна. – М.: ФиС, 2009.*

2. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры под редакцией А.Т. Брыкина, В.М.Смолевского – М.: ФиС, 2011.
3. Кудрявцев, Е.И. Лыжный спорт / Е.И. Кудрявцев, Б.И. Сергеев, Г.Б. Чукардин. – М.: Физкультура и спорт, 2013.
4. Легкая атлетика: Учебн. для ин-тов физ. культ.-/ Под. Ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.И.Примакова.- Изд. 4-е, доп., перераб.- М.: Физкультура и спорт, 2010. – 671с.
5. Легкая атлетика: Учебн. для техникумов физ. культ.-/ Под ред. Е.М.Лутковского, А.А.Филиппова. М.: Физкультура и спорт,2012.-368 с.
6. О.Листов, «Спортивные игры на уроках Ф.К.и С.», Москва, Спортивная академия Пресс, 2011г.
7. Программа по физическому воспитанию общеобразовательной школы. М., 2013.
8. Физкультура без травм. Под редакцией В.К.Велитченко, М.: Просвещение, 2009 .
9. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, «Спортивные игры», Учебник для студентов ВУЗов, Издательский центр «Академия», 2012г.
10. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физической культуре. 1 – 4 классы: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планировании/ В.И. Ковалько. – М.: ВАКО,2010. .
11. Спортивные игры и методика преподавания: Учебник для пед. фак. ин-тов физ.культ/ Под ред. Портных Ю.И. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
12. Спорт в школе Подвижные игры для детей младшего школьного возраста 2009г. стр.15-17

4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины

Контроль и оценка

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий.

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса используются контрольные упражнения.

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

Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

Для текущего контроля образовательными учреждениями создаются фонды оценочных средств (ФОС).

ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Усвоенные знания:	
-основы истории развития физической культуры и спорта, становление физической культуры и спорта в родном крае;	- фронтальный и индивидуальный опрос,
-основы олимпийского движения;	- фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование;
-закономерности индивидуального развития человека в процессе онтогенеза, гигиенические нормы и требования к условиям занятий физическими упражнениями;	- фронтальный и индивидуальный опрос, - оценка за проведенный фрагмент урока
-основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья;	- выполнение контрольных нормативов по дисциплине;
-функциональная направленность физических упражнений, их образовательное и воспитательное значение;	- оценка проведения фрагмента урока
-врачебно-педагогический контроль	- оценка проведения фрагмента урока; - фронтальный и индивидуальный опрос,
-основные понятия теории и методики физической культуры;	- фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование; - оценка за практические занятия;
-основы организации и проведения соревнований;	- оценка выполнения самостоятельной работы по теме «Основы судейства соревнований»
-формы и средства организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.	- фронтальный и индивидуальный опрос, - оценка защиты реферата на заданную тему;
Освоенные умения	
наблюдать, фиксировать и анализировать педагогические ситуации;	-оценка проведения фрагмента урока; -фронтальный и индивидуальный

	<i>опрос</i>
работать с периодическими изданиями педагогической и спортивной направленности	- фронтальный и индивидуальный опрос - оценка за рефераты, конспекты;
владеть техникой выполнения движений избранного вида спорта;	- оценка проведения фрагмента урока
⁴ самостоятельно организовывать и проводить занятия различной функциональной направленности, осуществлять их планирование на основе знания методических принципов физического воспитания;	- оценка проведения фрагмента урока - оценка за практические занятия;
контролировать функциональное состояние организма, разрабатывать системы индивидуальных занятий в режиме учебного дня, недели, месяца;	- фронтальный и индивидуальный опрос
выполнять правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую медицинскую помощь	- фронтальный и индивидуальный опрос - оценка за практические занятия; - оценка проведения фрагмента урока
	Итоговый дифференцированный зачёт по теме «Физическая культура»