

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ
ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«КАМЕНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ РО «КамПК»

Н.А. Гайдаенко

«30» августа 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

в рамках основной профессиональной образовательной программы среднего
профессионального образования по ППССЗ по специальности

49.02.01 Физическая культура

г. Каменск-Шахтинский
2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС СОО приказ от 17 мая 2012 года №413 с изменениями: приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года № 1645, приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 года № 1578, приказом Минобрнауки России от 29 июня 2017 года № 613; в соответствии с письмом Минобрнауки России от 17 марта 2015года №06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учётом требований Федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования», учебного плана, Положения о разработке рабочих программ учебных дисциплин.

Организация-разработчик: ГБПОУ РО «Каменский педагогический колледж»

Разработчики:

Протасова Г.Г., преподаватель гимнастики, высшей квалификационной категории

Головченко Л.А., преподаватель легкой атлетики, высшей квалификационной категории

Данникова Н.М., преподаватель спортивных игр, высшей квалификационной категории

Рецензенты: Кривомазов В.В.-зав. отделением физвоспитания, преподаватель высшей квалификационной категории

Полиенко Е.Г.– преподаватель высшей квалификационной категории, руководитель физвоспитания ГБПОУ РО КХМТ

Рабочая программа рассмотрена на заседании ПЦК преподавателей физической культуры

Протокол №1 от 28 августа 2019г.

Председатель ПЦК



Протасова Г.Г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

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 49.02.01 «Физическая культура»

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

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

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

- составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, корригирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;
- выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- регулировать самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;

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

- проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и технических приемов;
- выполнять индивидуальные комплексы корригирующей гимнастики, лечебной физкультуры с учетом состояния здоровья и медицинских показаний;
- выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга;

В результате изучения темы студенты должны **знать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки;
- основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств;
- правила закаливания организма и основные способы самомассажа
- гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – **172** часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **117** часов;
самостоятельной работы обучающегося – **55** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	172
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
Практические занятия	117
Контрольные работы	-
Курсовая работа	-
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	55
Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений по формированию телосложения и коррекции осанки	4
Составить комплекс упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, координации движений	8
Выполнять комплексы упражнений по формированию утренней гигиенической гимнастики и комплексы упражнений по формированию телосложения и коррекции осанки	8
Выполнять физические упражнения для развития физических качеств, комплексы корригирующей гимнастики	15
Выполнять упражнения способствующие совершенствованию техники движений и технических приемов	25
<i>Промежуточная аттестация в форме-дифференцированный зачет</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1 Легкая атлетика		39	
Тема 1.1. Бег на средние дистанции. Кроссовый бег	<i>Содержание учебного материала</i>		1,2
	Практические занятия 1.Создать представление о технике бега на средние дистанции. Разучить специальные упражнения бегуна. Учить ходьбе и медленному бегу на всей площади стопы, бегу на месте с переходом в бег по прямой. Бег с высокого старта по командам стартера и финишированием на прямой. Понятие «фальстарт». 2. Оборудование мест занятий: старт, финиш. Бег по повороту, «змейкой», по кругу диаметром 26-30 метров по виражу с за беганием и выбеганием на прямую. Варианты финиширования. Особенности кроссового бега.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Разработать комплексы утренней гимнастики.	5	
Тема 1.2. Прыжки в длину способом «согнув ноги»	<i>Содержание учебного материала</i>		1,2
	Практические занятия: 1.Научить отталкиванию и полету в «шаге». Имитация отталкивания с активным выведением таза и маховой ноги вперед-вверх. Прыжок длины с места, то же с 1-3 шагов отталкиваясь одной и приземляясь на две ноги. Прыжок в длину с 2-3 шагов разбега «в шаг», то же с разбега в 6-8 шагов, то же доставая коленом маховой ноги подвешенный предмет, то же через планку. 2.Пробегание разбега 10-12 шагов, акцентируя набегание на брусок для отталкивания на последних шагах, но без отталкивания. Прыжок в длину с разбега 8-10 шагов с пробеганием последних 2-4 шагов по отметкам. Установление длины разбега (полного и среднего) и контрольных отметок. Пробегание полного разбега с падением на брусок, отталкиванием, полетом и приземлением в яму.	9	

	Самостоятельная работа обучающихся: Разработать комплексы специальных упражнений прыгуна в длину (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног).	6	
Тема 1.3. Прыжки в высоту способом «перешагивание»	<i>Содержание учебного материала</i>		
	Практические занятия 1. Анализ техники прыжков в высоту способом «перешагивание», последовательное обучение, исправляя возможные ошибки, причины их появления. 2. Учить подводящим упражнениям. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбегов с 3-5 шагов разбега, далее с индивидуального способом «перешагивание».	6	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Разработать комплексы специальных и подводящих упражнений прыгуна в высоту (выпрыгивания вверх, ускорения, маховые упражнения для рук и ног).	5	
Тема 1.4. Метание мяча, гранаты	<i>Содержание учебного материала</i>	12	1,2
	Практические занятия. 1. Значение и место упражнений в метании мяча, гранаты, техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание мяча, гранаты. Метание мяча, гранаты с отведением на 1-2 шага вперед-вверх, то же с предварительно отведенной рукой назад, то же с поворотом плеч со сгибанием правой ноги акцентируя ее разгибание в момент броска. 2. Метание гранаты, мяча с 3-х шагов разбега из и.п. – стойка на правой, левая нога сзади, метаящая рука отведена, то же с отведением руки и поворотом плеч, то же с ускоренным движением ног на «скрестном» шаге. Ходьба и бег с гранатой, мячом над плечом. 3. Отведение мяча, гранаты на 4 бросковых шага, то же с броском и выполнением шагов по отметкам. Метание гранаты с предварительного разбега 3-5 шагов и отведением снаряда на 4-х бросковых шагах с использованием контрольной отметки. Метание гранаты с полного разбега индивидуальной длины на технику.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Разработать комплексы упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног метателей гранаты.	4	

Тема Спортивная ходьба	1.6. <i>Содержание учебного материала</i> Практические занятия 1.Последовательное обучение: ходьба с постановкой выпрямленной ноги натяжку, активным выведением голени вперед, ходьба широким шагом акцентируя движение таза вокруг вертикальной и горизонтальной оси 2.Движение рук и плечевого пояса, ходьба с руками за спиной, выпрямленными руками. 3.Ходьба с различной скоростью уточняя положение рук и головы, движение ног и рук соответственно индивидуальным особенностям. Ходьба на дорожке стадиона по разметкам линии. Контрольная ходьба с соблюдением требований правил соревнований.	6	1,2
Тема 2.1. Строевые упражнения	<i>Содержание учебного материала</i> 1 Практические занятия: Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Значение строевых упражнений и их краткая характеристика. Понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, тыл, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Управление строем: команды, приказание (распоряжения), правила подачи команд. Форма рапорта. Строевые приемы. Команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Рассчитайсь!» и т.д. Расчет строя по порядку, на первый – второй, по три, по четыре на месте и в движении. Повороты на месте и в движении направо, налево, кругом, перемена направления движения захождением плечом. Перестроения: из одной шеренги в две, три и обратно, из колонны по одному в колонну по два, три, и обратно. Перестроение в движении: из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 и т.д. последовательными поворотами в движении Передвижения: ходьба, бег, переход с шага на бег и с бега на шаг. Размыкания: на вытянутые руки в стороны: от середины и в одну сторону приставными шагами	5	1,2

		Ходьба: обычным и строевым шагом Фигурная маршировка: обход, диагональ, противоход, «змейка» Бег: Простой, с высоким подниманием бедра, боком (скрестными шагами)		
Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала		5	1,2
	1	Практические занятия: Значение и краткая характеристика общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастической палкой		
	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища и шеи, ног, всего тела. Упражнения ОРУ как средство формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.		
	Самостоятельная работа обучающихся: составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений по формированию телосложения и коррекции осанки.		4	
Тема 2. 4. Прикладные упражнения	Содержание учебного материала		11	1,2
	1	Практические занятия: Упражнения в переползании: одноименным и разноименным способом на четвереньках, на полу-четвереньках, на боку, по-пластунски. Особенности организации занятий.		
	2	Упражнения в перелезании: Прыжком, перелезанием (в седе поперек и продольно, наступая, зацепом, подсаживанием), подлезанием и пролезанием		
	3	Упражнения в переноске груза: приемы переноски партнера: одним одного, двумя одного; приемы переноски грузов: гимнастических снарядов, инвентаря и оборудования. Особенности организации занятий.		
	4	Упражнения в лазании: одноименным и разноименным способом в смешанном висе по гимнастической стенке, в простых висах, в вертикальном и горизонтальном направлениях. По гимнастической скамейке, установленной в горизонтальном и наклонном положении одноименным и разноименным способом в упоре стоя на коленях, в упоре присев, в положении лежа. Лазанье по канату: по одному и двум в висе поочередными и одновременными перехватами (мужчины), в смешанном висе с перелезанием на другой канат		

	(женщины), лазанье в три приема. 5 <i>Упражнение в равновесие:</i> ходьба различными способами (вперед, назад, в сторону), с движениями руками, по уменьшенной площади опоры с подбрасыванием и ловлей мяча, перешагивание через предметы, опускание на одно колено, с подлезанием под препятствие, с грузом, шагом и бегом, расхождение вдвоем. 6 <i>Простые прыжки:</i> в глубину, с поворотами, прыжки через короткую и длинную скакалки, с пружинного мостика: через планку согнув ноги назад, ноги врозь, сгибаясь - разгибаясь; в высоту, в «окно». 7 <i>Упражнения в висах и упорах</i> Понятие: вис, упор. Простые и смешанные висы, простые и смешанные упоры. Переходы из одного виса в другой, переходы из одного упора в другой, седы.		
	Самостоятельная работа обучающихся: составить комплекс упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, координации движений. Выполнять комплексы упражнений по формированию утренней гигиенической гимнастики и комплексы упражнений по формированию телосложения и коррекции осанки	6	
Тема 2. 5. Опорные прыжки	<i>Содержание учебного материала</i>	6	1,2
	1 Практические занятия: Значение опорных прыжков и их характеристика. Место опорных прыжков в школьной программе. Классификация опорных прыжков. Фазы опорных прыжков. Вскок упор присев, соскок прогнувшись через коня в ширину, прыжок ноги врозь через козла в ширину.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять физические упражнения для развития физических качеств, комплексы корригирующей гимнастики	5	
Тема 2. 6. Акробатические упражнения	<i>Содержание учебного материала</i>	12	1,2
	1 Практические занятия: <i>Акробатика:</i> оборудование мест занятий. Значение и характеристика акробатических упражнений. Место акробатических упражнений в школьной программе. Виды акробатики.		

	Основные акробатические упражнения: <i>Группировка:</i> сидя, лежа на спине, в приседе. <i>Перекаты:</i> назад, вперед, в стороны из упора присев и из стойки на одном и двух коленях. <i>Кувырки:</i> вперед, назад из различных исходных положений в различные конечные положения, длинный кувырок, кувырок прыжком. <i>Мост</i> из положения лежа на спине, поворот кругом в упор присев и в упор стоя на одно колено. <i>Стойки:</i> на лопатках, на голове и руках		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнять упражнения, способствующие совершенствованию техники движений и технических приемов	5	
Раздел III Спортивные игры		39	
Тема 3.1. Баскетбол.	Содержание учебного материала	17	
	1 Практические занятия Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола Правила поведения на занятиях физическими упражнениями при проведении уроков по баскетболу. Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежды на уроках баскетбола. Правила спортивных соревнований по баскетболу, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1	1
	2 Общеразвивающие и специальные упражнения баскетболиста. Упражнения в парах, тройках на месте и в движении. Специальные упражнения, способствующие овладению техникой игры. Подводящие подвижные игры, направленные на овладение тактикой игры.	4	
	3 Развитие двигательных качеств. Упражнения, направленные на развитие быстроты передвижения, быстроты двигательной реакции и быстроты ответных действий, силы, гибкости, ловкости, прыгучести, выносливости.	4	

	4	Техника и тактика. Стойки игрока. Перемещение приставными шагами боком и спиной вперед, с изменением направления движения. Остановки двумя шагами и прыжком без мяча и с мячом. Повороты, прыжки толчком одной, двух ног. Ловля и передача мяча одной и двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге); с пассивным сопротивлением защитника; тоже с активным сопротивлением защитника. Броски мяча в корзину одной и двумя руками с места и в движении, в прыжке, с сопротивлением защитника. Стойка и перемещение защитника, вырывание и выбивание мяча, перехват. Борьба за отскочивший мяч от щита. Взаимодействия 2-х, 3-х нападающих «отдай мяч и выйди», с заслоном; с сопротивлением защитника. Личная, зонная защита, нападение быстрым прорывом.	4	
	5		4	
		Учебная игра. Совершенствование приемов техники и тактических действий игрока и умения целесообразно применять их в процессе игры. Учебное судейство в качестве судьи-секретаря, секундометриста, судьи в поле (в паре с преподавателем и самостоятельно). При организации и проведении учебной игры по баскетболу ознакомить со специфическими особенностями игры в мини-баскетбол, стритбол.		
		Самостоятельная работа обучающихся: составить комплексы упражнений направленные на развитие быстроты передвижения, гибкости, ловкости, прыгучести, выносливости и выполнять их самостоятельно. Выполнять упражнения способствующие совершенствованию техники движений и технических приемов	6	
Тема 3.2. Волейбол		<i>Содержание учебного материала</i>	12	1
	1	Практические занятия Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола Правила поведения на занятиях физическими упражнениями при проведении уроков по волейболу. Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежды на уроках баскетбола. Правила спортивных соревнований по баскетболу, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1	

	2	Общеразвивающие и специальные упражнения волейболиста. Упражнения в парах, тройках на месте и в движении. Специальные упражнения, способствующие овладению техникой игры. Подводящие подвижные игры, направленные на овладение тактикой игры.	1	
	3	Развитие двигательных качеств. Упражнения, направленные на развитие быстроты передвижения, быстроты двигательной реакции и быстроты ответных действий, силы, гибкости, ловкости, прыгучести, выносливости.	1	
	4	Техника и тактика. Стойка, перемещение спиной вперед, приставными шагами, скачки, перехваты, прыжки. Передачи двумя руками сверху, снизу. Подачи нижняя и верхняя прямая. Прием с подачи. Игра кулаком через сетку. Прямой нападающий удар, одиночное блокирование. Игра на 3 касания.	4	
	5	Учебная игра. Совершенствование приемов в технике и тактике игры, учебных двусторонних игр с последующим анализом проведения. Выполнение заданий преподавателя по судейству учебных игр.	5	
	Самостоятельная работа обучающихся: составить комплексы упражнений направленные на развитие быстроты передвижения, гибкости, ловкости, прыгучести, выносливости. Выполнять физические упражнения для развития физических качеств.		6	
Тема 3.3. Футбол	<i>Содержание учебного материала</i>		10	1
	1	Практические занятия Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола Правила поведения на занятиях физическими упражнениями при проведении уроков по футболу. Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежды на уроках баскетбола. Правила спортивных соревнований по баскетболу, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1	

	2	Общеразвивающие и специальные упражнения футболиста. Упражнения в парах, тройках на месте и в движении. Специальные упражнения, способствующие овладению техникой игры. Подводящие подвижные игры, направленные на овладение тактикой игры.	1		
	3	Развитие двигательных качеств. Упражнения, направленные на развитие быстроты передвижения, быстроты двигательной реакции и быстроты ответных действий, силы, гибкости, ловкости, прыгучести, выносливости.	1		
	4	Техника и тактика. Передвижения с изменением направления, скорости различными способами. Удары по неподвижному, катящемуся мячу; остановки внутренней и внешней частью подъема, грудью. Игра головой. Вбрасывание мяча. Удары по воротам. Выбивание и отбор мяча, перехват. Игра вратаря. Взаимодействия 2-х, 3-х игроков в нападении «отдай мяч и выйди». Нападение длинной передачей.	3		
	5	Учебная игра. Совершенствование приемов техники и тактики игры, учебных двусторонних игр с последующим анализом проведения. Выполнение заданий преподавателя по судейству учебных игр.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: составить комплексы упражнений направленные на развитие быстроты передвижения, гибкости, ловкости, прыгучести, выносливости и выполнять их самостоятельно. Выполнять упражнения способствующие совершенствованию техники движений и технических приемов		8		
			ВСЕГО:	177	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Данная учебная программа реализуется в течение 1 года обучения (1-2 семестры). Каждый из разделов и тем программы конкретизируется в календарно – тематическом планировании и представлен рассредоточено в зависимости от образовательных задач на каждом этапе обучения с учётом особенностей специальности.

Реализация программы дисциплины предполагает наличие спортивного зала гимнастики, спортивных игр, легкой атлетики, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала и перечень инвентаря: гимнастическая стенка, хореографический станок, гимнастические палки, скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, ковер для вольных упражнений, снаряды для опорных прыжков, гимнастические маты, канаты, шест. Баскетбольные щиты, футбольные и гандбольные ворота, сетка волейбольная, стойки волейбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи гандбольные, мячи футбольные. Укомплектованная яма для прыжков в высоту, флажки – белого и красного цветов (4+4), хронометры, лопаты, грабли. Снаряды для метаний соответствующего веса: гранаты, ядра, диски по количеству занимающих

Технические средства обучения

1. музыкальный центр
2. фортепиано
3. магни
4. телевизор
5. DVD-проигрыватель

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Учебное пособие для СПО Научная школа: Ярославский государственный педагогический университет имени К.Д. Ушинского (г. Ярославль). Ст. 173 2019г. / Гриф УМО СПО ISBN: 978-5-534-07538-0
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера/ Н.Г. Озолин.- М.: Астрель, 2017.-367с

Дополнительные источники

1. Баскетбол. Учебник для ИФК.М.: под общ. Ред. Портнова Ю.М. ФиС, 1988, 288с.
2. Баршай В.М. Гимнастика: Учебник для студ. Пед ВУЗов. – Ростов н/д: Феникс, 2009. – 314 с.
3. Баршай В.М. Гимнастика: Учебник для студ. Пед ВУЗов. – Ростов н/д: Феникс, 2011. – 330 с.: ил. – (Высшее образование)
4. Васильков Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста. (Сборник общеразвивающих упражнений для занятий в школе и дома) пособие I-IV классов и родителей. Издательство «Просвещение». Москва 1999
5. Васильков Г.А. Преподавание гимнастики в 5-8 классах: пособие для учителей ГУП изд. Министерства просвещения – Москва- 1999.
6. Вид А. На футбольных полях мира - М.: ФиС, 2000
7. Гомельский А. Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: Физическая культура и спорт, 1994.
8. Гимнастика: Учебник для ВУЗов / Под.ред. М.Л. Журавиной, Н.К. Меньшикова. – М.: Академия, 2006. – 448 с.
9. Гимнастика: учеб для ВУЗов / Под.ред. М.Л. Журавина. – М.: Академия, 2002. – 448 с.
10. Гимнастика с методикой преподавания: Учеб. Пособие для пед. уч-щ / Под.ред. И.Б. Павлова. – М.: Просвещение, 1985. – 208 с.
11. Гимнастика: учеб для техн. физ. культ. / Под. ред. Брыкина А.Т. – М.: Физ. и спорт, 1985. – 368 с.
12. Гимнастика с методикой преподавания: учеб. Пособие для уч-ся пед. уч-щ / Под.ред. Н.К. Меньшикова. – М.: Просвещение, 1990. – 223 с.
13. Гимнастика и методика преподавания: Учеб для студ ин-тов физ. культ / Под. ред. В.М. Смоленского. – М.: Физ и спорт, 1987. – 336 с.
14. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Изд. 2-е, доп. и перераб. – Ростов н/д: Феникс, 2011 – 330, [1] с.: ил. – (Высшее образование).
15. Гимнастика: Учеб. для студ. Высш. Пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Меньшикова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 448 с.
16. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры / Под редакцией А.Т. Брыкина и В.М. Смоленского. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 368 с.,

17. Дукальская А. В. Зинович А. В. Методика организации, проведения и судейства соревнований по волейболу. – Ростов – на Дону, 2002.
18. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. Учебник для ИФК. - М.: 1991, 239с.
19. Жилкина А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В., Легкая атлетика – учебник «Академия» 2009.
20. Золотарев. А. П. Радтонов В. И. Костюков В. И. Основы обучения в футбол. – Краснодар КГАФ, 2002
21. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. – М.: Физическая культура и спорт, 1967.
22. Кудряшов В.А., Мирошникова Р. В. Технические приемы игры в баскетболе. – Минск, Беларусь, 1967.
23. Комплексная программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. Просвещение, 1987
24. Левина И. М. Баскетбол. - М.,: ФиС, 2004
25. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2011
26. Макаров А.Н., Сириш П.З., Теннов.В.П. Легкая атлетика: Учебник для учащихся отделений физ. воспитания педагогических училищ - М.:Просвещение, 1990.-208с
27. Палыга В.Д. Гимнастика: Учеб.пособие для студентов фак. Физ. воспитания пед. Ин-тов по спец. «Физ. воспитание». – М.: Просвещение, 1982. – 288 с.
28. Портнов Ю. М. Баскетбол. Учебник. - М.,: ФиС, 2002
29. Правила соревнований по волейболу, баскетболу, ручному мячу и футболу.
30. Спортивная гимнастика. учебник для тренеров / Под общей редакцией М.Л. Украна и Н.К. Попова. Издательство «Физкультура и спорт» Москва 1992. г.
31. Спортивная гимнастика: учебник для ин-тов физ. культ. / под. ред. Ю.К. Гавердовского и В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 327 с.
32. Савин С. А. Тренировка баскетболистов – М.: ФиС
33. Стонкус С. Мы играем в баскетбол МГМ. 2004
34. Жвания Д.К., Оганов И.И. Спортивная гимнастика в школе пос. для учителей и тренеров Ленинград- 1999

Журналы:

Физкультура в школе, спорт в школе, теория и практика физической культуры

Нормативно-правовые источники:

1. Базисный учебный план.
2. Государственные образовательные стандарты.
3. Учебные программы.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
-составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, корректирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;	Практический зачёт Тестирование
-выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;	Практический зачёт Тестирование
- регулировать самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;	Тестирование Устный опрос
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:	
- проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и технических приемов;	Практический зачёт

- выполнять индивидуальные комплексы корригирующей гимнастики, лечебной физкультуры с учетом состояния здоровья и медицинских показаний; - выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга;	Практический зачёт Устный опрос
знать: - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; - основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки; - основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств; - правила закаливания организма и основные способы самомассажа - гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;	Устный опрос Устный опрос Устный опрос Устный опрос Устный опрос

Рецензия

**на рабочую программу «Физическая культура» для специальности 49.02.01
Физическая культура, разработанную преподавателями Кам.ПК
Головченко Л.А., Протасовой Г.Г., Даниковой Н.М.**

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом министерством образования и науки РФ № 1355 от 27.10.2014г., по специальности 49.02.01 Физическая культура рабочего учебного плана, положения о разработке рабочих программ учебных дисциплин, профессиональных модулей.

Содержание рабочей программы «Физическая культура» охватывает весь материал необходимый для обучения студентов учебных заведений.

Рабочая программа включает тематическое планирование, учитывающее максимальную нагрузку и часы на практические занятия.

В рабочей программе в полной мере отражены требования к знаниям, умениям и навыкам, полученным в ходе изучения дисциплины.

Тематический план рабочей программы включает три раздела: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры. Каждый из разделов представлен рассредоточено в зависимости от образовательных задач на каждом этапе обучения, с учетом особенностей специальности.

При составлении рабочей программы обращено внимание на разнообразие видов занятий, видов и форм контроля знаний и умений студентов.

Рекомендуемая литература к программе представлена достаточно широко. Большой перечень дополнительной литературы.

Положительными сторонами программы является применение современных педагогических технологий обучения, а также разнообразие форм контроля знаний и умений обучающегося.

Представленная рабочая программа соответствует современным требованиям по разработке рабочих программ и может быть использована в качестве действующей рабочей программы.

Рецензент

Преподаватель высшей квалификационной категории,
руководитель физического воспитания

ГБПОУ РО КХМТ



Рецензия
на рабочую программу «Физическая культура» для специальности 49.02.01
Физическая культура, разработанную преподавателями Кам.ПК
Головченко Л.А., Протасовой Г.Г., Данниковой Н.М.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом министерством образования и науки РФ № 1355 от 27.10.2014г. по специальности 49.02.01 Физическая культура рабочего учебного плана, положения о разработке рабочих программ учебных дисциплин, профессиональных модулей.

Рабочая программа «Физическая культура» имеет структуру, отвечающую современным требованиям к разработке рабочих программ, необходимых для обучения студентов специальных учебных заведений.

Основные требования к знаниям и умениям студентов, сформулированные в рабочей программе соответствует содержанию учебного материала.

Оптимальное сочетание теоретических и практических занятий обеспечивает реализацию цели дисциплины: приобретение студентами знаний по гимнастике, спортивным играм и легкой атлетике.

Требования к знаниям, умениям и практическому опыту по дисциплине «Физическая культура» полностью соответствует перечню и содержанию учебного материала, практических занятий и самостоятельной работы.

Рабочая программа включает тематическое планирование, учитывающее максимальную нагрузку и часы на практические занятия.

Тематический план рабочей программы включает три раздела: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры.

Представленная рабочая программа «Физическая культура» соответствует современным требованиям по разработке рабочих программ и может быть использована в качестве действующей рабочей программы.

Рецензент

Преподаватель высшей квалификационной категории

Кам.ПК *[подпись]* Кривомазов В.В.

Подпись Кривомазова В.В. заверено: В.В. Кривомазов
ордена Кривомазова Е.В. Кривомазов

