

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
ГБПОУ РД «Профессионально-педагогический колледж имени М.М.Меджидова»
г. Избербаш



Алзиева С. М.- С.
30 августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

Код и наименование специальности 54.02.06 Изобразительное искусство и черчение
входящей в состав УГС 54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств

Квалификация выпускника: учитель изобразительного искусства и черчения

Программа одобрена предметной (цикловой) комиссией естественнонаучных и социально – гуманитарных дисциплин

Председатель предметной (цикловой) комиссии

Аллаш Османова М. С.
ФИО

« 30 » августа 2021 г.

Избербаш 2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности **54.02.06 Изобразительное искусство и черчение** (базовой подготовки), входящей в состав укрупненной группы специальностей **54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств**, утвержденного приказом Минобрнауки России от 27.10.2014 г. №1384, зарегистрировано в Минюсте России 24.11.2014 г. № 34872г. с учетом:

- примерной программы;

- Методических рекомендаций по разработке рабочих программ общеобразовательных учебных дисциплин в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ППКРС и ППССЗ), разработанных Отделом профессионального образования Министерства образования и науки Республики Дагестан в соответствии с рабочим учебным планом образовательной организации на 2021/2022 учебный год

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Профессионально-педагогический колледж имени М. М. Меджидова»

Разработчики:

- Зейналов Иетдин Идаевич, руководитель физической культуры и спорта, преподаватель, Отличник образования РД.
- Магомедов Зубайру Гаджиевич, преподаватель физической культуры, Отличник образования РД.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ 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	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.06 Изобразительное искусство и черчение (базовой подготовки), входящей в состав укрупненной группы специальностей 54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл основной профессиональной образовательной программы.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Учитель изобразительного искусства и черчения должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм ее регулирующих.

Учитель изобразительного искусства и черчения должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующим основным видам профессиональной деятельности

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать уроки.

ПК 1.2. Проводить уроки.

ПК 2.1. Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные занятия.

ПК 3.2. Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу.

ПК 3.3. Проводить внеклассные мероприятия.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 408 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 204 часа;

самостоятельной работы обучающегося 204 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	408
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	204
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	204
контрольные работы (зачет)	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	204
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.		4	
Тема 1.1. Физические способности человека. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>1. Физические способности (качества), методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентирование и комплексное развитие физических качеств; профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Лабораторные работы</p> <p>Практические занятия</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа</p>	2	
Тема 1.2. Основы физической и спортивной подготовки. Профилактические и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>1. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, учебно-тренировочные занятия, объем и интенсивность занятий, разминка и вработывание. Профилактика и реабилитация травматизма, простудных заболеваний, стрессов.</p> <p>Лабораторные работы</p> <p>Практические занятия</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа</p>	2	

Раздел 2. Легкая атлетика.		100	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала.		
	1.	Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	
	Лабораторные работы (зачеты)		-
	Практические занятия		8
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.		12
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега.	Содержание учебного материала.		
	1.	Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	
	Лабораторные работы (зачеты)		-
	Практические занятия		8
	Самостоятельная работа обучающихся: длительный кросс до 15-18 минут.		10
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	Содержание учебного материала.		
	1.	Специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»); техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	
	Лабораторные работы (зачеты)		-
	Практические занятия		8
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).		10
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Содержание учебного материала.		
	1.	Знать способы прыжков в длину («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»); техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	
	Лабораторные работы (зачеты)		-
	Практические занятия		8
	Самостоятельная работа обучающихся: Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ак-		10

	робатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).		
Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., юн.-700 гр.)	Содержание учебного материала.		
	1.	Техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	
	Лабораторные работы (зачеты)		-
	Практические занятия		8
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.		5
Тема 2.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег), методы овладения умениями и навыками).	Содержание учебного материала.		
	1.	Эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег), методы овладения умениями и навыками).	
	Лабораторные работы (зачеты)		-
	Практические занятия		2
	Самостоятельная работа обучающихся: утренние прогулки, бег трусцой.		5
Тема 2.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции.	Содержание учебного материала.		
	1.	Признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).	
	Лабораторные работы (зачеты)		-
	Практические занятия		2
	Самостоятельная работа обучающихся		-
Тема 2.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала		-
	Практические занятия :		4
	1.	выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.;	
	2.	выполнение контрольного норматива в беге на 2000-1000 м;	
	3.	выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту;	

	4.	выполнение контрольного норматива в прыжках в длину;	
	5.	выполнение контрольного норматива в метании гранаты;	
	Самостоятельная работа обучающихся:		-
Раздел 3. Баскетбол.			138
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Содержание учебного материала.		
	1.	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	
	Лабораторные работы (зачеты)		-
	Практические занятия		4
	Самостоятельная работа обучающихся: перемещение в игровых действиях в баскетболе.		6
Тема 3.2. Передачи мяча.	Содержание учебного материала:		
	1.	Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.	
	Лабораторные работы (зачеты)		-
	Практические занятия		4
	Самостоятельная работа обучающихся: Передачи мяча в усложненных условиях.		10
Тема 3.3. Ведение мяча.	Содержание учебного материала.		
	1.	Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча.	
	Лабораторные работы (зачеты)		-
	Практические занятия		6
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с двумя мячами.		10
Тема 3.4. Техника штрафных	Содержание учебного материала:		
	1.	Техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).	

бросков.	Лабораторные работы (зачеты)	-
	Практические занятия	12
	Самостоятельная работа обучающихся: броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП	20
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала:	
	1. Техника защиты: техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока).	
	Лабораторные работы (зачеты)	-
	Практические занятия	14
	1. Тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение).	
	Самостоятельная работа обучающихся: Учебная игра (с заданиями).	20
Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры.	Содержание учебного материала:	
	1. Знать технику игры; знать правила судейства и тактики игры.	
	Лабораторные работы (зачеты)	-
	Практические занятия	10
	1. Выполнять технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча.	
Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	8	
Тема 3.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	Содержание учебного материала:	
	1. Развитие основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила; знать методику индивидуального подхода двигательных качеств.	
	Лабораторные работы (зачеты)	-
	Практические занятия	10
Самостоятельная работа обучающихся:	-	
Тема 3.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала	-
	Практические занятия	4

	1.	два шага бросок в кольцо;	
	2.	штрафной бросок;	
	3.	баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).	
	Самостоятельная работа обучающихся		-
Раздел 4. Гимнастика.			52
Тема 4.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	Содержание учебного материала: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайся!" и др. Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три. Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами.		
	Лабораторные работы (зачеты)		-
	Практические занятия		4
	Самостоятельная работа обучающихся: повороты на месте и в движении.		2
Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Содержание учебного материала:		
	1.	Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.	
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия		4
	Самостоятельная работа обучающихся:		-
Тема 4.3.	Содержание учебного материала:		

Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.	1.	Знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).	
	Лабораторные работы (зачеты)		-
	Практические занятия		4
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение утренней гигиенической гимнастики.		2
Тема 4.4. Техника акробатических упражнений.	Содержание учебного материала:		
	1.	(Кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат); знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.	
	Лабораторные работы (зачеты)		-
	Практические занятия		4
	Самостоятельная работа обучающихся: перекаты вперед, назад, группировки.		6
Тема 4.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	Содержание учебного материала:		
	1.	Знать терминологию; составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений	
	Лабораторные работы (зачеты)		-
	Практические занятия		4
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.		2
Тема 4.6. Техника опорного прыжка.	Содержание учебного материала:		
	1.	(Разбег, наскок, отталкивание, приземление); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.	
	Лабораторные работы (зачеты)		-
	Практические занятия		4
	Самостоятельная работа обучающихся:		-
Тема 4.7. Упражнения на брусьях.	Содержание учебного материала:		
	1.	(Висы, упоры); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.	
	Лабораторные работы (зачеты)		

	Практические занятия	4
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса.	2
Тема 4.8. Упражнения на бревне.	Содержание учебного материала:	
	1. (Наскок, ходьба, равновесие, повороты, соскок).	
	Лабораторные работы (зачеты)	-
	Практические занятия	4
	Самостоятельная работа обучающихся:	
Тема 4.9. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.	Содержание учебного материала:	
	1. Структура подготовительной части урока; провести подготовительную часть урока по гимнастике с группой.	
	Лабораторные работы (зачеты)	-
	Практические занятия	2
	Самостоятельная работа обучающихся: составить конспект подготовительной части урока.	2
Тема 4.10. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала:	-
	Практические занятия (зачеты):	2
	1. акробатическая комбинация;	
	2. выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь”;	
	3. комбинация на параллельных брусьях;	
	4. комбинация на гимнастическом бревне.	
		-
Самостоятельная работа обучающихся:	-	
Раздел 5. Волейбол.		86
Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения.	Содержание учебного материала:	
	1. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево).	
	Лабораторные работы (зачеты)	-
	Практические занятия	6

	Самостоятельная работа обучающихся: перемещение по зонам площадки.	8
Тема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Содержание учебного материала:	
	1. Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	
	Лабораторные работы (зачеты)	-
	Практические занятия	10
	Самостоятельная работа обучающихся: Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.	10
Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача.	Содержание учебного материала:	
	1. Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).	
	Лабораторные работы (зачеты)	-
	Практические занятия	6
	Самостоятельная работа обучающихся: подача на результат по зонам.	8
Тема 5.4. Верхняя прямая подача.	Содержание учебного материала:	
	1. Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).	
	Лабораторные работы (зачеты)	-
	Практические занятия	4
	Самостоятельная работа обучающихся:	-
Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала:	
	1. Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований.	
	Лабораторные работы (зачеты)	-
	Практические занятия	4
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.	8
Тема 5.6. Основы методики	Содержание учебного материала:	
	1. Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и	

судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.	тактика игры.		
	Лабораторные работы (зачеты)	-	
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: судейство соревнований по волейболу.	6	
Тема 5.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	Содержание учебного материала:		
	1.	Проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью	
		Лабораторные работы (зачеты)	-
		Практические занятия	4
		Самостоятельная работа обучающихся: комплекс специальных упражнений волейболистов	6
Тема 5.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала:		-
	Практические занятия		2
	1.	Передачи мяча в парах;	
	2.	Прием мяча снизу и сверху;	
	3.	Верхняя прямая подача.	
			-
Самостоятельная работа обучающихся:		-	
Раздел 6. Подвижные игры.			28
Тема 6.1. Подвижные игры преимущественно с бегом.	Содержание учебного материала:		
	1.	Методика проведения подвижных игр с бегом; знать правила соревнований; знать технику безопасности; иметь практику судейства подвижных игр.	
		Лабораторные работы (зачеты):	-
		Практические занятия	2
		Самостоятельная работа обучающихся: игра в подвижные игры с бегом.	2
Тема 6.2.	Содержание учебного материала:		

Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.	1.	Методика проведения подвижных игр с элементами баскетбола, волейбола; знать правила соревнований; знать технику безопасности; иметь практику судейства подвижных игр с элементами баскетбола и волейбола.	
	Лабораторные работы (зачеты):		-
	Практические занятия		2
	Самостоятельная работа обучающихся: игра в подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.		4
Тема 6.3 Подвижные игры на развитие физических качеств.	Содержание учебного материала:		
	1.	Методика проведения подвижных игр на развитие физических качеств; знать правила соревнований; знать технику безопасности; иметь практику судейства подвижных игр.	
	Лабораторные работы (зачеты):		-
	Практические занятия		4
Самостоятельная работа обучающихся: подвижные игры на развитие физических качеств: ловкости, выносливости, быстроты, силы.		6	
Тема 6.4. Подвижные игры на освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	Содержание учебного материала:		
	1.	Методика проведения подвижных игр на освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки; знать правила соревнований; знать технику безопасности; иметь практику судейства подвижных игр.	
	Лабораторные работы (зачеты):		-
	Практические занятия		4
Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гигиеническая гимнастика.		4	
Примерная тематика курсовой работы (проекта) не предусмотрено			-
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) не предусмотрено			-
Всего:			408

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы и др.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2011.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
4. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2009.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2004.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2007.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2007.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
6. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2008.
7. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2008.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

Программное обеспечение и Интернет – ресурсы:

1. Вайнер Э.Н. Валеология: [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов/ Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, 2011 – 448с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/79501/>.

2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: [Электронный ресурс]: /Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2009. – 424с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/83549/>.

3. Голденков М. История зимних олимпиад: Дорога в Сочи: [Электронный ресурс]: / М. Голденков. – Минск: Тетра Системс, 2011. – 352с.- URL: <http://www.biblioclub.ru/book/78563/>.

4. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание: [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов подгот. и учеб.-тренировоч. групп учреждений обеспечивающих получение высш. образования/ Р.И. Купчинов. – Минск: Тетра Системс, 2006. – 352с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/78089/>.

5. Сальников А.Н. Физическая культура: [Электронный ресурс] : конспект лекций/ А.Н. Сальников. – М.: Приор- издат, 2009. – 124с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/56281/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Итоговым контролем освоения обучающимися дисциплины является дифференцированный зачет.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	выполнение индивидуальных заданий
знать:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	выполнение индивидуальных заданий
- основы здорового образа жизни.	выполнение индивидуальных заданий

