

**Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Московской области
«Губернский колледж»**

«Согласовано»

1-ый заместитель директора



Т.Ю. Лебедева

«31» августа 2018г.

«Утверждаю»

директор ГАПОУ МО

«Губернский колледж»

А.И. Лысков

«31» августа 2018г.



Рассмотрено на заседании

ПЦК преподавателей физвоспитания

протокол № от 30.08 2018г.

Председатель Бог О.Ф.Быч

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*(общий гуманитарный и социально-экономический цикл)
программы подготовки специалиста среднего звена
54.02.01 Дизайн (по отраслям)*

Составитель: Рожков Н.В., преподаватель ГАПОУ МО «Губернский колледж»

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: Быч О.Ф, председатель ПЦК ГАПОУ МО «Губернский колледж»

Содержательная экспертиза: Быч О.Ф, председатель ПЦК ГАПОУ МО «Губернский колледж»

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалиста среднего звена СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих, специалистов среднего звена, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015 г., регистрационный номер рецензии 385 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»)

СОДЕРЖАНИЕ

Название разделов	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации учебной дисциплины	30
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	33
5. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу	35

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) ОГСЭ.04 Физическая культура – является частью основной профессиональной образовательной программы ГАПОУ МО «ГК» по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), разработанной в соответствии с ФГОС СПО третьего поколения.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (повышение квалификации и переподготовки) специалистов по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям). Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

Базовая часть

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

Вариативная часть Не предусмотрено.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППССЗ по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) и овладению профессиональными компетенциями (ПК)

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК) (Приложение 1):

Дизайнер (базовой подготовки) 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, выбирать типовые методы и

способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

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

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 344 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 172 часов;
- самостоятельной работы студента 172 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
лабораторные занятия	Не предусмотрено
теоретические занятия	Не предусмотрено
практические занятия	172
контрольные работы	Не предусмотрено
курсовая работа (проект)	Не предусмотрено
самостоятельная работа студента (всего)	172
в том числе:	
Самостоятельная работа на курсовой работой (проектом)	Не предусмотрено
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется за счёт различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах и секциях. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. - изучение нормативных материалов - выполнение различных комплексов гимнастики - закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий;	172
Промежуточная аттестация в форме	Дифференцированного зачета

2.2 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)	Объем часов	Уровень Освоения
2 курс		128	
Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		24	
Тема 1.1. Инструктаж	Содержание учебного материала	<i>1</i>	2
	1 Инструктаж по охране труда на уроках по легкой атлетике(ИОТ 025-2015).		
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия	<i>1</i>	
	Правила поведения в спортивном зале и на улице, на уроках физической культуры.		
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся Изучить правила поведения в спортивном зале Занятия в секциях по видам спорта и ОФП	<i>2</i>	
Тема 1.2. Разновидность челночного бега.	Содержание учебного материала		2
	1 Техника высокого и низкого старта; Старты и стартовые ускорения, бег по дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координация движение, ускорение.		
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия	<i>4</i>	
	1. Совершенствование техники челночного бега 4х9м.		
	2. Челночный бег 4х9м. (норматив)		
	3. Совершенствование челночного бега 10х10.		
	4. Подтягивание на перекладине (норматив)		
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработать технику бега на короткие дистанции Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	<i>4</i>	
Тема 1.3	Содержание учебного материала		2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень Освоения
Прыжки в длину с места	1	Техника выполнения прыжка в длину с места, изучение фаз для выполнения прыжка. Техника разбега, отталкивание, приземление.		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	1. Совершенствование разновидности прыжков (тройной, пятерной прыжки).			
	2. Прыжки в длину с места (норматив)			
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять прыжки через скакалку на время. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		2	
Тема 1.4 Техника метания малого мяча в цель. Броски набивного мяча.	1	Выполнять специальные упражнения; знать способы метания малого мяча в цель. Способы бросков набивного мяча из-за головы (сидя, стоя). Техника выполнения.		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия		3	
	1. Выполнение метания малого мяча в цель. (норматив)			
	2. Выполнение бросков набивного мяча из-за головы (сидя, стоя) норматив			
	3. Выполнение бросков набивного мяча из-за головы (стоя) норматив			
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
Тема 1.5 Легкая атлетика- сдача контрольных нормативов.	Содержание учебного материала			2
	1	Легкая атлетика- сдача контрольных нормативов.		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия		1	
	1.« Проверочная работа -«Легкая атлетика»			
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
Раздел 2				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень Освоения	
Спортивные игры.Волейбол			40		
Тема 2.1. Инструктаж по волейболу	Содержание учебного материала		1	2	
	1	Инструктаж по охране труда на уроках по спортивным играм (ИОТ 070-2015). Правила игры.			
	Лабораторные работы		Не предусмотрено		
	Практические занятия		Не предусмотрено		
	Контрольные работы		Не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил по волейболу.		1		
	Тема 2.2. Совершенствование техники приема и передач в/мяча.	Содержание учебного материала			2
1		Выполнение ОРУ с предметами и без предметов. Выполнять передачу волейбольного мяча в паре – нижняя, верхняя. Работа в парах через сетку. Учиться правильно отбивать мяч, принимать его. Стойки волейболистов.			
Лабораторные работы		Не предусмотрено			
Практические занятия		4	2		
1 Совершенствование техники приема и передач мяча (верхняя и нижняя).					
2. Совершенствование техники приема и передач мяча в паре (верхняя и нижняя).					
		3. Совершенствование техники приема и передач мяча через сетку (верхняя и нижняя).			
		4. Учебная игра			
	Контрольные работы		Не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработать технику передачи мяча. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		4		
Тема 2.3. Подачи в/м.	Содержание учебного материала			2	
	1	Техника выполнения подач в волейболе. Совершенствование выполнения верхней, нижней и боковой подачи. Стойка волейболиста при подачи в/м.			
	Лабораторные работы		Не предусмотрено		
	Практические занятия 1. Подачи. Совершенствование верхней, нижней подачи в зоны. 2. Техника верхней и нижней прямой подачи.		5		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень Освоения
	3. Планирующие подачи и их прием. 4. Подачи в определенные зоны волейбольной площадки. 5. Подача в прыжке. Учебная игра.		
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработать верхнюю прямую подачу. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	5	
Тема 2.5. Нападение и блокирование.	Содержание учебного материала		2
	1 Обучение техники блока под сеткой. Совершенствование техники нападающего удара по зоне противника. Правильные выполнения стойки при блоке. Пошаговое выполнение техники ..Обучению разбегу в три шага. Удар по мячу стоя на месте, в прыжке с места и с разбега. Удар по мячу через волейбольную сетку с собственного набрасывания, с набрасывания партнера, с передачи связующего.		
	Лабораторные работ	Не предусмотрено	
	1. Совершенствование техники нападающего удара. Игра по правилам. 2. Обучение техники блокирования в/ мяча. 3. Совершенствование техники нападающего удара.Учебная игра. 4. Обучение техники одиночному блоку.Учебная игра.	4	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнять приемы и передачи в/м. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	4	
Тема 2.6. Защита	Содержание учебного материала		
	1. Технический прием применяется тогда, когда нет возможности принять мяч в опорном положении стоя на полу..Из исходного положения - низкая стойка защитника, игрок выполняет выпад в сторону (вперед в сторону, назад в сторону) правой (левой) ногой с одновременным замахом рукой на удар.		
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия. 1. Техника защиты. Техника приема – передачи одной рукой.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень Освоения
	2. Техника приема – передачи одной рукой. Учебная игра.			
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработать передвижения в защите. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		2	
Тема 2.7 Контрольные нормативы по волейболу	Содержание учебного материала			2
	1	Проверка усвоенного материала по разделу- Волейбол. Проверка нормативов на оценку		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия 1. Контрольные нормативы по выполнению: передачи и приема в\м, выполнение верхней прямой подачи 2. Выполнение нижней прямой подачи 3. Проверочная работа по теме: «Волейбол». 4. Зачет.		4	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовиться к выполнению нормативов Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		4	
Раздел 3. Гимнастика			24	
Тема 3.1. Инструктаж	Содержание учебного материала		1	2
	1	Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики (ИОТ 069-2015). Презентация по тема: « Элементы ритмической гимнастики. Техника»		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия		Не предусмотрено	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработать кувырки вперед		1	
Тема 3.2. Ритмическая	Содержание учебного материала			2
	1	Выполнять технику ритмичных упражнений под музыку. Учиться выполнять		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень Освоения
гимнастика		упражнения в точном ритме, темпе. Выполнять комплекс упражнений в целом.		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия 1. Обучение основным элементам из комплекса ритмической гимнастики №1 2. Разучивание упражнений из комплекса ритмики. 3. Ритмические упражнения с предметами. Со скакалкой. 4. Закрепление комплекса ритмической гимнастики №1		4	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработать шаги в степ –аэробике. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		4	
Тема 3.3. Акробатическая гимнастика	Содержание учебного материала			2
	1	Выполнение техники кувырков вперед, назад. Выполнять стойки –мостик, березка. Выполнять комплекс упражнений без остановок целиком. Уметь координировать свое движение.		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия 1. Акробатическая гимнастика. Техника выполнения перекатов, кувырков. 2. Акробатика: перекааты, кувырок вперед 3. Мостик, полу-шпагат, комбинирование упражнений 4. Закрепление комбинации по гимнастике. Прыжки со скакалкой (Норматив). 5. Выполнения комплекса упражнений на высокой скамейке. 6. Комбинация по гимнастике на матах (норматив)		6	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению норматива Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		6	
Тема 3.4. Проверочная работа по гимнастике	Содержание учебного материала			2
	1	Проверочная работа по теме «Гимнастика».		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия		1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень Освоения
	Проверочная работа по гимнастике.			
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	Занятия в секциях по видам спорта, в группах ОФП			
Раздел 4. Спортивные игры (Баскетбол)			40	
Тема 4.1 Инструктаж по баскетболу	Содержание учебного материала		1	2
	1	Инструктаж по охране труда припроведение занятий по спортивным играм «Баскетбол». Правила игры в баскетбол.		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия		Не предусмотрено	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	Изучение правил игры по баскетболу			
Тема 4.2 Ведение и передача б\м	Содержание учебного материала			2
	1	Техника выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от головы; Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой снизу; Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой сбоку; Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой с отскоком от пола;		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия 1. Закрепление техники ведения б/мяча. 2. Закрепление передач мяча в движении. 3. Совершенствование техники ведения б/мяча.. 4. Совершенствование передач мяча в движении. Игра по упрощенным правилам 5. Ведение и передача б/мяча в парах на месте и движении с броском в кольцо. 6. Совершенствование техники передвижений.остановок, поворотов и стоек с мячом и без мяча.		8	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень Освоения
	7. Игра по упрощенным правилам. 8. Эстафеты с б/мячом, учебная игра.			
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработать жесты судей по баскетболу Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		8	
Тема 4.3 Броски в кольцо б/м	Содержание учебного материала			2
	1	Выполнять технику бросков мяча в кольцо, выполнять броски с 2=х шагов в движение, Выполнение бросков со штрафной линии, обучение выполнения бросков с разных зон и точек площадки .Уметь использовать технику во время учебной игры.		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия 1. Закрепление техники бросков в кольцо. 2. Совершенствование техники бросков в кольцо. Командная игра. 3. Совершенствование техники штрафных бросков в кольцо (с места, в движении, прыжком). Командная игра 4. Выполнение бросков со штрафной (норматив) 5. Обучение техники бросков в кольцо с 6-ти точек. Учебная игра. 6. Броски с 6-ти точек(норматив) 7. Выполнять броски мяча с ведением с центра площадки. 8. Учебная игра.		8	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствовать броски мяча в кольцо Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		8	
Тема 4.4 Защита в баскетболе	Содержание учебного материала			2
	1	Техника защиты; Техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты);		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень Освоения
		Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). Тактика нападения: Индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча); Групповые (взаимодействие двух и трех игроков), Командные действия (позиционное и стремительное нападение); Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. Приемы техники нападения.		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия 1. Обучение командной системе нападения. Игра по правилам. 2. Эстафеты с б/м. Учебная игра по правилам.		2	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработать действия игрока в защите Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		2	
Тема 4.5. Проверочная работа по баскетболу	Содержание учебного материала			2
	1	Выполнять все нормативы по баскетболу на оценку		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия 1. Зачет. Проверочная работа по баскетболу.		1	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
3 курс			112	
Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка			24	
Тема 1.1. Инструктаж	Содержание учебного материала		1	
	1	Инструктаж по охране труда на уроках по легкой атлетике(ИОТ 025-2015). Правила поведения в спортивном зале и на улице, на уроках физической культуры.		2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень Освоения
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия		Не предусмотрено	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	Составь презентацию « ТБ на уроках физической культуры»			
Тема 1.2. Бег на выносливость	Содержание учебного материала			2
	1	Техника высокого и низкого старта; Старты и стартовые ускорения, бег по дистанции, финиширование. Развитие выносливости в беге на средние и длинные дистанции.		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия		4	
	1.Совершенствование техники бега 2.6-ти минутный бег без остановок. 3.Выполнение челночного бега разной дистанции (норматив) 4.12-ти минутный бег на выносливость.			
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Длительный бег до 10 минут Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		4	
Тема 1.3 Прыжки в длину с места	Содержание учебного материала			2
	1	Техника выполнения прыжка в длину с места, изучение фаз для выполнения прыжка. Техника разбега, отталкивание, приземление.		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия		3	
	1.Разновидности прыжков (тройной, пятерной прыжки). 2.Прыжки в длину с места (норматив) 3. Разновидности прыжков (тройной, пятерной прыжки). (норматив)			
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять прыжки через скакалку на время. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		3	
Тема 1.4	Содержание учебного материала			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень Освоения
Техника метания малого мяча в цель. Броски набивного мяча.	1	Выполнять специальные упражнения; знать способы метания малого мяча в цель. Способы бросков набивного мяча из-за головы (сидя, стоя). Техника выполнения.		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия		3	
	1.Выполнение метания малого мяча в цель. (норматив)			
	2.Выполнение бросков набивного мяча из-за головы(сидя, стоя)			
	3.Броски набивного мяча из-за головы (сидя, стоя)- норматив			
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
Тема 1.5 Легкая атлетика- сдача контрольных нормативов.	Содержание учебного материала			2
	1	Легкая атлетика- сдача контрольных нормативов.		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия		1	
	1.«Легкая атлетика»- сдача контрольных нормативов.			
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
Раздел 2 Спортивные игры.Волейбол	Самостоятельная работа обучающихся		1	
			40	
Тема 2.1. Инструктаж по волейболу	Содержание учебного материала		1	2
	1	Инструктаж по охране труда на уроках по спортивным играм (ИОТ 070-2015). Правила игры.		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия		Не предусмотрено	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучить правила по волейболу.		1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень Освоения	
Тема 2.2. Совершенствование техники приема и передач в/мяча.	Содержание учебного материала			2	
	1	Выполнение ОРУ с предметами и без предметов. Выполнять передачу волейбольного мяча в паре – нижняя, верхняя. Работа в парах через сетку. Учиться правильно отбивать мяч, принимать его. Стойки волейболистов.			
	Лабораторные работы		Не предусмотрено		
	Практические занятия		6	2	
	1.Совершенствование техники приема и передач мяча (верхняя и нижняя). 2.Совершенствование техники приема и передач мяча в паре (верхняя и нижняя). 3.Совершенствование техники приема и передач мяча через сетку (верхняя и нижняя). 4.Совершенствование техники приема и передач мяча через сетку (верхняя и нижняя). Учебная игра 5. Техника приема и передачи мяча в паре, тройке. 6. Учебная игра.				
	Контрольные работы				Не предусмотрено
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработать передачу мяча Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП				6
	Тема 2.3. Подачи в/м.	Содержание учебного материала			2
1		Техника выполнения подач в волейболе. Совершенствование выполнения верхней, нижней и боковой подачи. Стойка волейболиста при подачи в/м.			
Лабораторные работы		Не предусмотрено			
Практические занятия		5			
1. Подачи. Совершенствование верхней, нижней подачи в зоны. 2. Техника верхней и нижней прямой подачи. 3. Планирующие подачи и их прием. 4. Подачи в определенные зоны волейбольной площадки. 5. Подача в прыжке. Учебная игра.		Не предусмотрено			
Контрольные работы					
Самостоятельная работа обучающихся Совершенствовать подачу мяча Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП				5	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень Освоения
Тема 2.4. Нападение и блокирование.	Содержание учебного материала			2
	1	Обучение техники блока под сеткой. Совершенствование техники нападающего удара по зоне противника. Правильные выполнения стойки при блоке. Пошаговое выполнение техники. Обучению разбегу в три шага. Удар по мячу стоя на месте, в прыжке с места и с разбега. Удар по мячу через волейбольную сетку с собственного набрасывания, с набрасывания партнера, с передачи связующего.		
	Лабораторные работ		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия. 1. Совершенствование техники нападающего удара. 2. Совершенствование техники нападающего удара. Игра по правилам. 3. Техника блока под сеткой. 4. Совершенствование техники нападающего удара. 5. Совершенствование техники блокирования. Учебная игра. 6. Обучение техники одиночному блоку. 7. Техника одиночного неподвижного блока.		7	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнять приемы и передачи в/м. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		7	
Тема 2.5 Проверочная работа по разделу: « Волейбол.»	Содержание учебного материала			2
	1	Проверка усвоенного материала по разделу- Волейбол. Проверка нормативов на оценку		
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Проверочная работа по разделу: « Волейбол.» Зачет.		1	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
Раздел 3. Гимнастика			24	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала		2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень Освоения
	1	Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики (ИОТ 069-2015). Техника выполнения стоек на лопатках, голове, мостик.		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия		Не предусмотрено	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработать кувырки вперед		2	
Тема 3.2. Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала			2
	1	Выполнять технику ритмичных упражнений под музыку. Учиться выполнять упражнения в точном ритме, темпе. Выполнять комплекс упражнений в целом.		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия 1. Разучивание упражнений из комплекса ритмики. 2. Ритмические упражнения с предметами. 3. Закрепление комплекса ритмической гимнастики №2 4. Выполнение комплекса ритмической гимнастики №2		4	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработать технику шагов в степ-аэробике Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		4	
Тема 3.3. Акробатическая гимнастика	Содержание учебного материала			2
	1	Выполнение техники кувырков вперед, назад. Выполнять стойки –мостик, березка. Выполнять комплекс упражнений без остановок целиком. Уметь координировать свое движение.		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия 1. Акробатическая гимнастика. Техника выполнения перекатов, кувырков. 2. Мостик, полу-шпагат, комбинирование упражнений 3. Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки со скакалкой (Норматив). 4. Комбинация на гимнастикой скамейке. 5. Совершенствовать комбинации на гимнастикой скамейке		5	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень Освоения
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствовать упражнение «Мост» Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		5	
Тема 3.4. Проверочная работа по гимнастике	Содержание учебного материала			2
	1	Гимнастика - сдача контрольных нормативов, проверка умений и знаний по данному разделу..		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия Проверочная работа по гимнастике- сдача контрольных нормативов.		1	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в группах ОФП		1	
Раздел 4. Спортивные игры (Баскетбол)			24	
Тема 4.1 Инструктаж по баскетболу	Содержание учебного материала		1	2
	1	Инструктаж по охране труда припроведение занятий по спортивным играм «Баскетбол». Правила игры в баскетбол.		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия		Не предусмотрено	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Изучить правила игры по баскетболу		1	
Тема 4.2 Ведение и передача б\м	Содержание учебного материала			2
	1	Техника выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от головы; Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой снизу; Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой сбоку; Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой с отскоком от пола;		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия 1. Закрепление техники ведения б/мяча.		8	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень Освоения
	2. Закрепление передач мяча в движении. 3. Совершенствование техники ведения б/мяча.. 4. Совершенствование передач мяча в движении. Игра по упрощенным правилам 5. Ведение и передача б/мяча в парах на месте и движении с броском в кольцо. 6. Совершенствование техники передвижений.остановок, поворотов и стоек с мячом и без мяча. 7. Игра по упрощенным правилам. 8. Эстафеты с б/мячом, учебная игра.		
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработать ведение мяча Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	8	
Тема 4.3 Броски в кольцо б/м	Содержание учебного материала		2
	1 Выполнять технику бросков мяча в кольцо, выполнять броски с 2=х шагов в движение, Выполнение бросков со штрафной линии, обучение выполнения бросков с разных зон и точек площадки . Уметь использовать технику во время учебной игры.		
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия 1. Закрепление техники бросков в кольцо. 2. Обучение технике штрафных бросков в кольцо (с места, в движении, прыжком).	2	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработать броски мяча в кольцо	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень Освоения
	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП			
Тема 4.4. Проверочная работа по баскетболу	Содержание учебного материала			2
	1	Выполнять все нормативы по баскетболу на оценку		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия		1	
	1.Проверочная работа по теме: « Баскетбол». Зачет			
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в группах ОФП		1	
4 курс			104	
Раздел 1. Легкая атлетика.			12	
Тема 1.1. Инструктаж	Содержание учебного материала		1	
	1	Инструктаж по охране труда на уроках по легкой атлетике(ИОТ 025-2015). Правило поведения в спортивном зале и на улице, на уроках физической культуры.		2
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия		Не предусмотрено	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Составить реферат по теме: « Метание малого мяча. Техника»		1	
Тема 1.2. Бег, прыжки, метание	Содержание учебного материала			
	1	Техника высокого и низкого старта; Старты и стартовые ускорения, бег по дистанции, финиширование. Развитие выносливости в беге на средние и длинные дистанции. Техника выполнения прыжка в длину с места, изучение фаз для выполнения прыжка. Техника разбега, отталкивание, приземление.		2
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия		4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень Освоения
	1. Совершенствование техники бега на 100 м (норматив) Разновидности прыжков (тройной, пятерной прыжки) 2. Эстафетный бег 4x400м. Метание малого мяча. 3. Прыжки в длину с места (норматив). 4. Броски набивного мяча из положения сидя, стоя. 5. Бег на выносливость -12 минут. 6. Подтягивание на верхней перекладине(юноши), подтягивание на нижней (дев.)		
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработать прыжок в длину с места Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	4	
Тема 1.3 Легкая атлетика- сдача контрольных нормативов.	Содержание учебного материала		2
	1 Легкая атлетика- сдача контрольных нормативов.		
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия 1.«Легкая атлетика»- сдача контрольных нормативов.	2	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено	
Раздел 2 Спортивные игры.Волейбол		42	
Тема 2.1. Инструктаж по волейболу	Содержание учебного материала	2	2
	1 Инструктаж по охране труда на уроках по спортивным играм (ИОТ 070-2015). Правила игры.		
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия	Не предусмотрено	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучить правила игры по волейболу.	2	
Тема 2.2. Совершенствование	Содержание учебного материала		
	1 Выполнение ОРУ с предметами и без предметов. Выполнять передачу		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень Освоения
техники приема и передач в/мяча.		волейбольного мяча в паре – нижняя, верхняя. Работа в парах через сетку. Учиться правильно отбивать мяч, принимать его. Стойки волейболистов.		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия		6	
	1.Совершенствование техники приема и передач мяча (верхняя и нижняя). 2.Совершенствование техники приема и передач мяча в паре (верхняя и нижняя). 3.Совершенствование техники приема и передач мяча через сетку (верхняя и нижняя). 4.Совершенствование техники приема и передач мяча через сетку (верхняя и нижняя). Учебная игра			
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработать передачу мяча в волейболе Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		6	
Тема 2.3. Подачи в/м.	Содержание учебного материала			
	1	Техника выполнения подач в волейболе. Совершенствование выполнения верхней, нижней и боковой подачи. Стойка волейболиста при подачи в/м.		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия 1.Подачи. Совершенствование верхней, нижней подачи в зоны. 2.Техника верхней и нижней прямой подачи. 3.Планирующие подачи и их прием. 4.Подачи в определенные зоны волейбольной площадки. Учебная игра.		6	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Перемещение по зонам площадки Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП.		6	
Тема 2.4. Нападение и блокирование.	Содержание учебного материала			2
	1	Обучение техники блока под сеткой. Совершенствование техники нападающего удара по зоне противника. Правильные выполнения стойки при блоке. Пошаговое выполнение техники ..Обучению разбега в три шага. Удар по мячу стоя на месте, в прыжке с места и с разбега. Удар по мячу через		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень Освоения
		волейбольную сетку с собственного набрасывания, с набрасывания партнера, с передачи связующего.		
	Лабораторные работ		Не предусмотрено	
	Практические занятия. 1. Совершенствование техники нападающего удара. 2. Совершенствование техники нападающего удара. Игра по правилам. 3. Техника блока под сеткой. 4. Совершенствование техники блокирования. Учебная игра. 5. Обучение техники одиночному блоку. 6. Техника одиночного неподвижного блока. Учебная игра.		6	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнять приемы и передачи в/м. Отработать технику нападения Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		6	
Тема 2.5 Проверочная работа по разделу: « Волейбол.»	Содержание учебного материала			2
	1	Проверка усвоенного материала по разделу- Волейбол. Проверка нормативов на оценку		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия 2. Проверочная работа по разделу: « Волейбол.» Зачет.		2	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрено	
Раздел 3. Гимнастика			18	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала		2	2
	1	Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики (ИОТ 069-2015).		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия		Не предусмотрено	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень Освоения
Тема 3.3. Акробатическая гимнастика	Содержание учебного материала			2
	1	Выполнение техники кувырков вперед, назад. Выполнять стойки –мостик, березка. Выполнять комплекс упражнений без остановок целиком. Уметь координировать свое движение.		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия 1. Техника выполнения перекатов, кувырков. Мостик, полу-шпагат, комбинирование упражнений.(норматив) 2. Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки со скакалкой (Норматив). 3. Комбинация на гимнастической скамейке (норматив) 4. Подтягивание на перекладине (норматив)		6	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработать кувырок вперед, назад. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		6	
Тема 3.4. Проверочная работа по гимнастике	Содержание учебного материала			2
	1	Гимнастика - сдача контрольных нормативов, проверка умений и знаний по данному разделу..		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия Проверочная работа по гимнастике- сдача контрольных нормативов.		2	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрено	
Раздел 4. Спортивные игры (Баскетбол)			32	
Тема 4.1 Инструктаж по баскетболу	Содержание учебного материала		2	2
	1	Инструктаж по охране труда припроведение занятий по спортивным играм «Баскетбол». Правила игры в баскетбол.		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия		Не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень Освоения
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Изучить правила игры по баскетболу		2	
Тема 4.2 Ведение и передача б\м	Содержание учебного материала			2
	1	Техника выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от головы; Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой снизу; Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой сбоку; Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой с отскоком от пола;		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия 1 Совершенствование техники ведения б\мяча с броском в кольцо. 2.Совершенствование передач мяча в движении. Игра по упрощенным правилам 3.Эстафеты с б\мячом, учебная игра.		6	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработать технику ведения и передачи мяча Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		6	
Тема 4.3 Броски в кольцо б\м	Содержание учебного материала			2
	1	Выполнять технику бросков мяча в кольцо, выполнять броски с 2=х шагов в движение, Выполнение бросков со штрафной линии, обучение выполнения бросков с разных зон и точек площадки .Уметь использовать технику во время учебной игры.		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия 1. Закрепление технике штрафных бросков в кольцо (с места, в движении, прыжком). 2. Закрепление техники бросков в кольцо с 6-ти точек. Учебная игра 3. Совершенствование технике обманного финта; перехвату мяча в игре в б/б. 4. Выполнение бросков в кольцо со штрафной линии (норматив). Игра.		6	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствовать броски в кольцо		6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень Освоения
	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		
Тема 4.5.	Содержание учебного материала		2
Проверочная работа по баскетболу	1 Выполнять все нормативы по баскетболу на оценку		
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия Проверочная работа по разделу –Баскетбол. Дифференцированный зачет.	4	
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>Не предусмотрено</i>	
Примерная тематика курсовой работы (проекта) (если предусмотрены)		<i>Не предусмотрено</i>	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) (если предусмотрены)		<i>Не предусмотрено</i>	
Всего:		344	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, тренажерного зала, которые должны удовлетворять требованиям Государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 1178—02).

Оборудование спортивного зала:

- наличие спортивного зала, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (в перспективе), тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.)

Спортивный зал и спортивная площадка оснащены типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований ППСЗ к уровню подготовки выпускников ГАПОУ МО «ГК»

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

1. Скамейка гимнастическая жесткая
2. Набор тяжелоатлетических гантелей
3. Стойка для штанги
4. Штанги тренировочные
5. Гантели наборные
6. Маты гимнастические
7. Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)
8. Мяч малый (теннисный)
9. Скакалка гимнастическая
10. Палка гимнастическая
11. Обруч гимнастический
12. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
13. Мячи баскетбольные
14. Жилетки игровые с номерами
15. Сетка волейбольная
16. Мячи волейбольные
17. Ворота для мини-футбола
18. Мячи футбольные
19. Номера нагрудные
20. Компрессор для накачивания мячей

Спортивные залы (кабинеты), стадионы (площадки):

- Спортивный зал игровой

- Спортивный зал гимнастический
- Кабинет учителя
- Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
- Сектор для прыжков в высоту
- Игровое поле для футбола (мини-футбола)
- Площадка игровая баскетбольная
- Площадка игровая волейбольная
- Гимнастический городок
- Полоса препятствий

3.2. Информационное обеспечение обучения

(перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники

Для преподавателей

1. Бишаева А.А. «Физическая культура» Учебник для НПО и СПО. -М, 2014г.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2015г.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология. — К, 2014г.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2013г.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2015г.
6. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2014г.
7. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2016г.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8 – 9 кл. — М., 2015г. 207стр.
9. Нестеровский Д.И Баскетбол: Теория и методика обучения (5-е изд., стер.) учеб. Пособие – М., 2014г. 336стр.
10. Никитушкин В.Г., Губа В.П., Гапеев В.И. Легкая атлетика: Учебно-методическое пособие для общеобразовательных школ. – М.: «Олимпия Пресс, 2014г.
11. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. Рекомендовано УМО – М.: «Олимпия Пресс, 2014 г., 208 стр.
12. Янгүлова Т.И. Лечебная физкультура: анатомия упражнений – М.: «Лань», 2015г. 175стр.

Для студентов

1. А.А.Бишаева «Физическая культура» Учебник для НПО и СПО.- М.,2014г.
2. Журнал Физкультура и спорт.
3. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб.заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л.Кислицин, Р.Л. Палтиевиц, Г.И.Погадаев.- 5-е изд. - М., 2014г.

Интернет-ресурсы:

<http://www.fismag.ru/> – сайт журнала Физкультура и спорт;

<http://www.sport-express.ru/> – газета Спорт-экспресс;

http://www.fiziolive.ru/html/fiz/statii/prophylaxis_traumatism.htm.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
УМЕНИЯ: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Текущий контроль: устный и письменный опрос; оценка проведения практического занятия; проверка и оценка конспектов занятий; взаимопроверка и самооценка на практических занятиях; самопроверка и самооценка выполненных упражнений; рефераты и презентации; Итоговый контроль: зачёт.
ЗНАНИЯ: -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни	Устный и письменный опрос; Оценка проведения практического занятия; Рефераты и презентации; Сдача нормативов Итоговый контроль: зачет

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. бег 100 м (с)	14,5	14,8	15,2
8. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	180	170	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Бег 100 м (с)	16,0	17,0	18,0
6. Силовой тест — пресс (количество раз)	40	30	25
7. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	8,5	6,5	5,0

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
<p>Основание:</p> <p>Подпись лица внесшего изменения</p>	