

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Дагестан  
«Кизлярский профессионально-педагогический колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

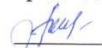
«ОУД 06 Физическая культура»

Профиль получаемого профессионального образования: технический

Код и наименование специальности/профессии: 09.02.07 Информационные системы и программирование

ОДОБРЕНА  
предметной (цикловой) комиссией  
общеобразовательных и  
естественнонаучных дисциплин  
Протокол № от «30» августа 2022 г.

Председатель П(Ц)К



И. А. Амлаева

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по учебной работе  
Е.Н.Шелкова  
«30» августа 2022 г.



Рабочая программа учебной дисциплины ОУД 06 Физическая культура разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07. Информационные системы и программирование с учётом:
- профиля получаемого образования.
- примерной программы;
- Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (разработаны Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России совместно с ФГАУ «Федеральный институт развития образования» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);
- Методических рекомендаций по разработке рабочих программ общеобразовательных учебных дисциплин в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ППССЗ),

Рабочая программа учитывает основные положения Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. № Р-98.

Разработчики:

- Магомедов Шамиль Хайрулаевич, Омарова Заидрина Гейбуллаевна, Жарков Виктор Владимирович, Маммаев Арсланали Ибиевич, Магомедов Шамиль Магомедович. преподаватель дисциплин общеобразовательного цикла ГБПОУ «Кизлярский профессионально-педагогический колледж»

## Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
1.1. Область применения программы .....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.....	4
1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины.....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	19
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	19
4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	24
5. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ И ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	28

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД 06 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД 06 «Физическая культура» может быть использована в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОУД 06 «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Учебная дисциплина ОУД 06 «Физическая культура» входит в состав обязательной предметной области физической культуры ФГОС среднего общего образования.

В учебном плане место учебной дисциплины ОУД 06 «Физическая культура» в составе общеобразовательных учебных дисциплин, социально-экономического профиля профессионального образования. Дисциплина входит в состав базовых дисциплин общеобразовательного цикла ППССЗ.

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

**В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:**  
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

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

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок,

системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,

поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 119 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 119 часов;

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	119
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	119
в том числе:	-
лабораторные работы	
практические занятия	117
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
Рефераты, сообщения, внеаудиторная самостоятельная работа.	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	



## 2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		30	
Темы 1.1 Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичные инструктажи рабочем месте	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - ознакомление с техникой безопасности на уроках физической культуры - игры	2	
	Контрольные работы		
Тема 1.2. Ознакомление с техникой спец. беговых упражнений	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - спец беговые упражнения - ознакомление с техникой низкого старта и стартовым ускорением - игры	2	
	Контрольные работы	-	
		-	
Тема 1.3. Отработка техн. спец беговых упражнений	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - развитие скоростных качеств (бег 4\20 м; 5\30 м) - прыжки в длину с разбега	2	
	Контрольные работы	-	
Тема 1.4. Отработки техники спец.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	



беговых упражнений	Практические занятия - отработка техники бега на коротких дистанции - отработка техники прыжка в длину способ (согнув ноги)	2	
	Контрольные работы	-	
		-	
Тема 1.5. Отработка техники спец. беговые упражнения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения - эстафета 4x100	2	
	Контрольные работы	-	
Тема 1.6. Отработка техники спец беговых упражнений	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - развитие скоростных качеств - (бег 4x20 м, 5x30 м) - прыжки в длину с разбега	2	
	Контрольные работы	-	
		-	
	Содержание учебного материала		
Тема 1.7. Отработка техники бега на короткой дистанции	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - прыжки в длину с разбега - бег на развитие выносливости, подвижные игры	2	
	Контрольные работы	-	
		-	
Тема 1.8. Бег на развитие скоростных качеств	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - прыжки в длину с разбега - бег на развитие скоростной выносливости, подвижные игры	2	
	Контрольные работы	-	

		-	
Тема 1.9. Бег на развитие скоростных качеств	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - челночный бег 3\10 м - прыжки в длину с места - подвижные игры	2	
	Контрольные работы	-	
Тема 2.0 Отработка техники метания гранаты	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - подвижные игры - эстафеты	4	
	Контрольные работы	-	
		-	
Тема 2.1. Отработка техники метания гранаты	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - подвижные игры - эстафеты - челночный бег 3x10 м	2	
	Контрольные работы	-	
Тема 2.2 Бег по пересеченной местности	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - подвижные игры - эстафеты	2	
	Контрольные работы	-	
		-	
Тема 2.3	Содержание учебного материала		

Бег с ходьбой 1500 м	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - игра волейбол	2	
	Контрольные работы	-	
		-	
Тема 2.4 Бег 500 м на результат	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - игра волейбол	2	
	Контрольные работы	-	
		-	
Тема 2.5 Марш – бросок 2000 м	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - игра волейбол	2	
	Контрольные работы	-	
<b>Раздел II Спортивные игры Волейбол</b>		28	
Тема 2.6 Ознакомление техникой приема мяча сверху и снизу	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - ознакомлением с правилами игры	2	
	Контрольные работы	-	
		-	
Тема 2.7. Ознакомление техникой приема мяча сверху и снизу двумя руками	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - пионер бол	2	
	Контрольные работы	-	
Тема 2.8.	Содержание учебного материала		

Отработка техники приема мяча сверху и снизу двумя руками	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - ознакомление с техникой нижней прямой подачи - Пионер бол	2	
	Контрольные работы	-	
		-	
Тема 2.9. Отработка техники приема мяча	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - отработка техники нижней прямой подачи - учебная игра	2	
	Контрольные работы	-	
Тема 3.0. Передача мяча двумя руками через сетку	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - отработка техники нижней прямой подачи - учебная игра	2	
	Контрольные работы	-	
Тема 3.1 Совершенствование техники приема мяча двумя руками через сетку	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - отработка нижней прямой подачи - учебная игра	2	
	Контрольные работы	-	
Тема 3.2 Совершенствование техники приема мяча двумя руками через сетку	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - отработка нижней прямой подачи - учебная игра.	2	
	Контрольные работы	-	
		-	

Тема 3.3 Отработка техники верхней прямой подачи	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия - отработка техники приема мяча сверху - учебная игра.	2	
	Контрольные работы	-	
		-	
Тема 3.4 Прием контрольных тестов	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия отработка техники приема мяча сверху и снизу - учебная игра. - подведение итогов за семестр	2	
	Контрольные работы	-	
Тема 3.5 Ознакомление отработки техники нижней боковой подачи	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия - совершенствование техники нижней прямой подачи - учебная игра	2	
	Контрольные работы	-	
Тема 3.6. Отработке техники нижней боковой подачи	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия отработка техники приема и передачи мяча сверху - учебная игра. 6х6	2	
	Контрольные работы	-	
		-	
Тема 3.7 Отработке техники нижней боковой подачи	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - отработка техники верхней подачи мяча над собой - учебная игра 6\6	2	

	Контрольные работы	-	
		-	
Тема 3.8 Контрольные тесты	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - челночный бег 3х10 м, прыжки в длину с места, метание мяча сидя из-за головы	2	
	Контрольные работы	-	
Тема 3.9 Контрольные тесты	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - подачи мяча любим способом - передачи мяча двумя руками сверху над собой - прием мяча двумя руками снизу	2	
	Контрольные работы	-	
		-	
<b>Раздел III Спортивные игры Баскетбол</b>		34	
Тема 4.0 Ознакомление с техникой передвижение	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - ведение мяча - броски мяча в два шага	2	
	Контрольные работы	-	
Тема 4.1 Отработка техники передвижения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - ведение мяча правой и левой рукой - передача мяча двумя руками от груди	2	
	Контрольные работы	-	
		-	

Тема 4.2 Правила игры. Передача мяча от груди в движении	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - передача мяча от груди в движении - штрафные броски	2	
	Контрольные работы	-	
Тема 4.3 Техника передачи мяча от пола	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - броски мяча двумя руками от груди по кольцу - учебная игра 3\3	2	
	Контрольные работы	-	
Тема 4.4 Отработка техники ведения мяча правой и левой рукой	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - штрафные броски по кольцу - учебная игра 3\3	2	
	Контрольные работы	-	
		-	
Тема 4.5 Отработка техники передачи мяча от груди двумя руками	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - штрафные броски по кольцу - учебная игра	2	
	Контрольные работы	-	
		-	
Тема 4.6 Передача мяча во встречных колоннах	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - ведение мяча и передача от груди двумя руками - эстафета	2	

	Контрольные работы	-	
		-	
Тема 4.7 Отработка техники передачи мяча встречных колонах	Содержание учебного материала		
	Практические занятия - ведение мяча остановка бросок по кольцу - учебная игра	2	
	Контрольные работы	-	
	Лабораторные работы	-	
Тема 4.8 Передача мяча одной рукой от плеча	Содержание учебного материала		
	- ведение мяча изменением высоты отскока - учебная игра		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	-	
		-	
Тема 4.9 Ведение мяча изменением направление движений	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - ведение два шага бросок по кольцу - учебная игра 3\3	2	
	Контрольные работы	-	
		-	
Тема 5.0 Отработка техники ведение два шага	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - броски по кольцу из разных точек - игра - эстафеты	2	
	Контрольные работы	-	
		-	
Тема 5.1. Ведение мяча последующим броском в кольцо с обводной	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	



стойки	- броски по кольцу - учебная игра		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.2 Техника ведения мяча в различной стойке	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - отработка техники броска двумя руками от груди в кольцо - учебная игра	2	
	Контрольные работы	-	
Тема 5.3 Ведения мяча с изменением направлений движений	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - ведение два шага бросок по кольцу - учебная игра	2	
	Контрольные работы	-	
		-	
Тема 5.4 Отработка техники передвижения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - передача мяча двумя руками от груди отскоком от пола - учебная игра	2	
	Контрольные работы	-	
		-	
Тема 5.5. Отработка техники передачи мяча в двумя руками от груди отскоком от пола	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - штрафные броски - учебная игра	2	
	Контрольные работы	-	
		-	
Тема 5.6 Упражнение на развитие	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	

скоростных качеств	Практические занятия - упражнение на развитие прыгучести - учебная игра	2	
	Контрольные работы	-	
		-	
<b>Раздел 4</b> <b>Спортивные игры</b> <b>Гимнастика</b>		8	
Тема 5.7 Строевые упражнения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - повороты в движении - кувырок вперед - игры - эстафеты	2	
	Контрольные работы	-	
Тема 5.8 Акробатика	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - кувырок вперед и назад - строевые упражнения - перестроенные из одной колонны в две, три - опорный прыжок через козла способом «в ноги врозь» - игры - эстафеты	2	
	Контрольные работы	-	
Тема 5.9 Строевые упражнения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - кувырок вперед и назад стойка на лопатках - перестроенные из одной колонны в два, три, четыре в движении	2	

	Контрольные работы	-	
Тема 6.0 Ознакомление с лазанием по канату	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия отработка строевого шага - опорный прыжок через козла способом «ноги врозь» - эстафеты	2	
	Контрольные работы	-	
		-	
<b>Раздел 5</b> <b>Легкая атлетика</b>		19	
Тема 6.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - бег по пересеченной местности - игра - эстафеты	2	
	Контрольные работы	-	
		-	
Тема 6.2. Ознакомление высоким стартом	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - бег по пересеченной местности - игра - эстафеты	2	
	Контрольные работы	-	
Тема 6.3. Отработка с высокого старта	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия		

	- бег на развитие скоростной выносливости 5\50 через 100 м ходьбы	2	
	Контрольные работы	-	
Тема 6.4. Ознакомление с техникой метание гранаты	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - сдача контрольного норматива бег 500 м. - игры -эстафеты	2	
	Контрольные работы	-	
		-	
Тема 6.5. Отработка техникой метания гранаты	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - ознакомление с техникой прыжка в длину способом «согнув ноги» - Игры - эстафеты	2	
	Контрольные работы	-	
Тема 6.6. Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув в ноги»	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - ознакомление с техникой прыжка в длину - игра - эстафеты	2	
	Контрольные работы	-	
Тема 6.7. Контрольные тесты	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - челночный бег 3х10 м	2	

	- прыжки в длину с места Бег 30 м.		
	Контрольные работы	-	
		-	
Тема 6.8. Контрольные тесты	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - бег 60 м - бег на выносливость	2	
	Контрольные работы	-	
Тема 6.9. Прием контрольных тестов	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - подведение итогов за полугодие	3	
	Контрольные работы	-	
		-	
		-	
Тематика курсовой работы (проекта)			
Всего		119	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличие учебного кабинета, спортзала

Оборудование учебного кабинета: рабочий стол преподавателя, настенная доска, посадочные места по количеству обучающихся, шкаф для наглядных пособий и инструкций, комплект учебно-наглядных, кабинет, телевизор, магнитофон.

1. Методические указания к проведению практических работ.

2. Методические указания к проведению самостоятельных работ.
3. Дидактический материал (карточки, тесты, таблицы).
4. Спортивный инвентарь (мячи, гимнастические маты, гимнастические скамейки, брусья, перекладина, спортивный конь, козел, опорный мостик, гранаты, ядра).
5. Мелкий инвентарь (флажки, скакалки, кубики, эстафетные палочки, рулетка, секундомер).

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### **Основные источники:**

1. Андреев С.Н., Левин В.С. Футбол: Методическое пособие. -Липецк, 2009-494с. Гриф МО РФ
2. Анискина С.Н. Методика обучения технике баскетбола: Учебник для вузов физической культуры. – М., ФиС 2010-190с. Гриф Минобр.
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебное пособие. – М., ФиС, 2010-380с. Гриф МО РФ
4. Брыкин А.Т. Гимнастика. М: 2010.
5. Былеева Л.В.,Коротков И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры.-М., ФиС 2008-224с.
6. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства: Учебник для институтов физической культуры. – М., ФиС 2010-256с. Гриф Минобр.
7. Зайцева Л.С. Основы настольного тенниса: Учебник для вузов физической культуры. –М., ФиС 2009-240с.
8. Ильина Е.Н. Основы туристической деятельности: Учебное пособие. –М., «Спорт» 2009-200с.

9. Костикова Л.В., Шерстюк А.А., Григорович И.М. Особенности обучения и тренировки баскетболистов: Учебник для вузов физической культуры. – М., ФиС 2010-360с. Гриф Минобр.
10. Макаров А.Н. Легкая атлетика: Учебник для студентов педагогических институтов. – М., «Физическое воспитание», 2010-304с. Гриф МО РФ.
11. Мельников Н.К. Гимнастика с методикой преподавания. М: 2010.
12. Озолин Н.Г., Воронкин В.И. Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры. – М., «Физкультура и спорт», 2010-597с. Гриф МО РФ.
13. Палыга В.Г. Гимнастика. М: 2008.
14. Парфенов В.А. Плавание: Учебник для техникумов физической культуры.-М., ФиС 2010 -230с.
15. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. М: 2010.
16. Поставнев И.М. Строевые и общеразвивающие упражнения. Брянск: 2004.
17. Шмелин А.М. Гимнастика. М: 2009.

**Дополнительные источники:**

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для вузов физической культуры. – М., ФиС 2010-215с.
2. Ангелевич А.З. Первые ракетки: Учебное пособие. –М., ФиС 2009-170с.
3. Бардин К.В. Азбука туризма: Учебное пособие.-М., «Просвещение» 2009-190с.
4. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учебное пособие.-М., «Академия» 2009-245с.
5. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов: Методическое пособие – М., 2006-269с.

6. Гуревич И.А. Круговая тренировка по развитию физических качеств: Учебное пособие. – Минск, «Высшая школа» 2010-370с.
7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учебное пособие. – М., ФиС 2009-260с.
8. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения физической культуре: Учебник для вузов физической культуры. – М., «Академия» 2008-348с.
9. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры: Учебное пособие.- М., «Дрофа» 2009-230с.
10. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спорта: Учебное пособие.-М.,ФиС 2009-120с.
11. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике: Учебное пособие по базовой хореографии.- М., ФиС 2009-176с.
12. Монаков Г.В. Подготовка футболистов, теория и практика: Методическое пособие – М., 2009-285с.
13. Парфенов В.А., Платонов В.Н. Тренировка квалифицированных пловцов: Учебник для вузов физической культуры. – М., ФиС 2009-325с.
14. Портнов Ю.М. Основы управления тренировочно - соревновательным процессом в спортивных играх: Учебное пособие. – М., ФиС 2009-200с.
15. Портнов Ю.М., Костикова Л.В. Основы подготовки квалифицированных баскетболистов: Учебное пособие. – М., ФиС 2010-410с.
16. Ромашин Г.Н. Подвижные игры: Методическое пособие.- Краснодар, 2010
17. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Аэробика: Учебное пособие по базовой аэробике.- М., Федерация аэробики России 2009-48с.
18. Хоменков Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике. – М., «Физкультура и спорт», 2006-479с.



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>уметь:</b>	
- физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	оценка выполнения практического задания
<b>знать:</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	устный опрос, тестовый контроль
- основы здорового образа жизни	устный опрос

#### 4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>Раздел 1 ...</b>	
Тема 1 ...	
Тема 2 ...	
<b>Раздел 2 ...</b>	
Тема 1 ...	
Тема 2 ...	