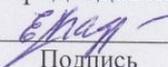
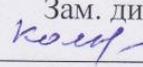


Министерство спорта и молодежной политики Саратовской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Саратовское областное училище (техникум) олимпийского резерва»

РАССМОТРЕНО
на заседании предметно
(цикловой) комиссии
общеобразовательных, общих
гуманитарных и социально-
экономических,
математических и общих
естественнонаучных
дисциплин

Протокол №1 от 31.08.2020 г.
Председатель ПЦК
 /Радиончик Е.С.
Подпись ФИО

ОДОБРЕНО
на заседании методического
совета
Протокол № 1 от 31.08.20 г.
Зам. директора по УР
 /Кольченко И.В./
Подпись ФИО

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «СОУОР»
 /Н.А.Быстров/
Подпись ФИО
«31» августа 2020г.



Рабочая программа учебного предмета

ОУП.06. Физическая культура

Специальность

49.02.01 «Физическая культура» углубленный уровень подготовки

код и наименование

Направленность программы

гуманитарный, педагог по физической культуре и спорту
наименование профиля подготовки, квалификация

База приема – основное общее образование

Форма обучения
Очная

Курс обучения
1 курс

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, входящей в состав укрупненной группы специальностей СПО 49.00.00 Физическая культура и спорт

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Саратовское областное училище (техникум) олимпийского резерва» (далее ГБПОУ «СОУОР»).

Разработчики:

Милова Валентина Анатольевна, преподаватель первой категории

Рекомендована методическим советом ГБПОУ «СОУОР» для использования в учебном процессе (протокол № 1 от 31 августа 2020 г.)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	28
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	31

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета составлена в соответствии с ФГОС среднего общего образования в пределах программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 **Физическая культура**, входящей в состав укрупненной группы специальностей СПО 49.00.00 **Физическая культура и спорт**

1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебный предмет принадлежит к общеобразовательным дисциплинам гуманитарного профиля.

1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета:

Освоение содержания учебного предмета «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 профессионально-оздоровительных 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 спортивно-оздоровительной 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, физической, 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 физической 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).

• **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).

Освоение дисциплины «Физическая культура» направлено на формирование общих компетенций, включающих 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 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с 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 занимающихся.

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

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

Освоение дисциплины «Физическая культура» направлено на формирование профессиональных компетенций, включающих в себя способность:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Тематический план учебного предмета Физическая культура

Вид учебной работы	<i>Количество часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>176</i>
Практические занятия	<i>117</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>59</i>
в том числе:	
индивидуальное проектное задание	<i>10</i>
внеаудиторная самостоятельная работа:	<i>49</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1	Легкая атлетика	39	
Тема 1.1 Основы знаний по легкой атлетике	Содержание практических занятий Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.	3*	
Тема 1.2 Бег на короткие, средние и длинные дистанции, высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	Содержание практических занятий	4	
	1. Техника бега на короткие дистанции. Техника бега по прямой дистанции. Техника бега по повороту. Техника низкого старта и стартового разгона. Старт (использование стартовых колодок). Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Техника финиширования Движения рук в спринтерском беге. Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Бег с низкого и высокого старта.	2	
	Самостоятельная работа Подготовка реферата на тему: «Техника бега на средние и длинные дистанции», Подготовка сообщения на тему: «Бег с препятствиями».	2	
Тема 1.3 Бег на 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	Содержание практических занятий	8	
	1. Техника бега на 100 м. Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передачу палочки правой и левой рукой на месте. То же с имитацией движений рук при беге на месте. То же в ходьбе в медленном беге. Техника старта на этапах эстафетного бега. Старт с опорой на одну руку по прямой. То же на повороте перед выходом на прямую. То же по прямой при входе в поворот. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости. Техника эстафетного бега в целом.	4	

		Совершенствование технику эстафетного бега используются следующие упражнения: передача эстафеты в парах на ускорение 20-30м.		
		Самостоятельная работа: Подготовка реферата на тему: «Скоростно – силовая подготовка» Подготовить презентацию на тему: «Бег 100 м равномерный бег на дистанцию 3000 м».	4	
Тема 1.4 Бег по прямой с различной скоростью	Содержание практических занятий		7	
	1.	Основы техники бега. Техника легкоатлетического бега. Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции. Обучить технике бега по прямой. Обучить технике бега по повороту. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению. Обучить технике финиширования. Совершенствовать технику бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	4	
	Самостоятельная работа Составление таблицы на тему: «Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты». Подготовка презентации на тему: «Средняя скорость реакции при выполнении стартов».		3	
Тема 1.5 Бег на дистанцию 2000 м (девушки) 3000 м (юноши)	Содержание практических занятий		4	
	1.	Техника бега на длинные дистанции. Ходьба на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы (пятки не касаются опоры). Бег на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы. Бег на месте на передней части стопы, с последующим переходом на бег с продвижением вперед: а) в медленном темпе; б) в быстром темпе; в) чередуя упражнения в медленном и быстром темпе. Старт и стартовый разгон. Команды «На старт!», «Марш!» Бег по дистанции. Бег в коридоре шириной 50 см (с целью обучения прямолинейному бегу). Бег по разметкам: 60, 70, 80 см (с целью обучить бегать с различной длиной шага). Финиширование (финишный бросок, спурт). Особенности техники кроссового бега.		
Тема 1.6	Содержание практических занятий		8	

Техника выполнения прыжков в длину с разбега	1.	Техника изучаемого прыжка в длину с разбега. Техника отталкивания. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника движения в полете. Техника приземления. Техника прыжка в длину в целом. Прыжки в длину с 2-3 беговых шагов – зафиксировать в воздухе положение «в шаге» и приземлиться в этом положении. Многоскоки с выталкиванием вверх и выведением таза вперед. Упражнения для совершенствования: прыжок в длину с места толчком двух ног; прыжок на возвышение с приземлением на две ноги; прыжок в длину с короткого разбега через препятствие; прыжок в длину с шести-восьми беговых шагов в обозначенное место приземления.	4	
	Самостоятельная работа Подготовка сообщения на тему: «Прыжки в длину с разбега». Подготовка реферата на тему: «Выполнение прыжковых упражнений». Составление таблицы на тему: «Работа над техникой прыжка».		4	
Тема 1.7 Техника выполнения прыжков в высоту	Содержание практических занятий		4	
	1.	Техника изучаемого прыжка в высоту с разбега. Техника отталкивания. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника движения в полете. Техника перехода через планку и приземление. Техника приземления. Техника прыжка в высоту в целом. Упражнения для совершенствования: имитация положения окончания отталкивания у гимнастической стенки; бег с высоким подниманием бедра с круговыми движениями рук вперед имитация согласования движений ног и рук в ходьбе в соответствии с прыжком 2,5 шага; имитация сочетания движений ног и рук при отталкиваний с 1 шага; отталкивания с шага; прыжок в шаге с приземлением на маховую ногу; прыжок с 3 шагов; пробежка по разбегу с обозначением отталкивания. Имитация техники отталкивания с одного шага из исходного положения: маховая нога впереди, туловище наклонено назад.		
Тема 1.8	Содержание практических занятий		2	

Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	1. Техника метания гранаты. Держание и выбрасывание снаряда. Имитация бросковых шагов в беге и ходьбе. Метание гранаты с трех шагов с отведенной рукой в исходном положении. Метание гранаты с четырех бросковых шагов. Отведение гранаты в движении и на месте (беге и ходьбе). Техника метания гранаты с места. Техника метания с бросковых шагов. Ускоренный бег спортсмена с гранатой на 20- 30 м, держа гранату над плечом. Отведение гранаты в беге и ходьбе повторно на отрезках 50 – 80 м. Техника выполнения разбега и отведения гранаты. Техника метания гранаты с полного разбега.		
Раздел 2	Спортивные игры «Волейбол»	22	
Тема 2.1 Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста	Содержание практических занятий 1. Техника безопасности игры. Правила игры. Стартовая стойка (исходное положение). Ходьба, бег. Перемещения приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Двойной шаг вперед, назад. Скачок. Остановка шагом, прыжком. Прыжки вверх толчком двух ног (одной) с места и после перемещения и остановки. Сочетание способов перемещений. Сочетание способов перемещений с техническими приемами.	2	
Тема 2.2 Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах в волейболе	Содержание практических занятий 1. Передача мяча сверху двумя руками вверх- вперед, над собой. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Передача мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро. Передача мяча, различные по высоте. Передача мяча снизу двумя руками. Передача мяча одной рукой с веру, стоя на площадке. Чередование способов передачи мяча. Самостоятельная работа Подготовка презентация на тему: «Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные)». Составление таблицы на тему: «Выполнение специальных упражнений с мячом в волейболе».	6 2 2	

<p>Тема 2.3 Подача мяча в волейболе</p>	<p>Содержание практических занятий</p> <p>1. Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча из различных и.п. Техника волейбольных подач. Нижняя прямая. Нижняя боковая. Верхняя прямая. подача в прыжке. Для правильного выполнения любой подачи требуется: Занять правильное исходное положение; правильно подбросить мяч; ударить в нижнюю часть мяча с определенной силой; удар должен производиться твердой кистью, закрепленной в лучезапястном суставе; после удара рука продолжает движение в направлении подачи.</p>	2	
<p>Тема 2.4 Тактика нападения в волейболе</p>	<p>Содержание практических занятий</p> <p>1. Индивидуальные тактические действия: Выбор места для второй передачи. Выбор места и способа подачи. Подводящие упражнения для нижней подачи. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом. Положение бьющей руки для замаха и имитация замаха. Имитация подбрасывания и подбрасывание мяча без удара. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке. Имитация подбрасывания и подачи в целом. Нижняя подача с близкого расстояния в стену. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру. Нижняя подача через сетку с места подачи. Выбор способа отбивания мяча. Вторая передача, стоя атакующему лицом. Нападающий удар. Групповые тактические действия: взаимодействие игроков в зонах. Командные тактические действия.</p>	2	
<p>Тема 2.5 Тактика защиты в волейболе</p>	<p>Содержание практических занятий</p> <p>1. Индивидуальные тактические действия: Выбор способа приема подачи. Выбор места при блокировании. Выбор места при приеме атакующего удара. Выбор места при страховке партнера. Выбор способа приема атакующего удара. Удары по наброшенному мячу партнером или учителем. Удары через сетку с места (сетка на уровне головы). Удары через сетку (низкую) с наскока на две ноги. Имитация удара с разбега без сетки и через сетку. Броски малых мячей через сетку низкую и соответствующую возрасту. Нападающие удары через сетку с разбега: а) из различных зон; б) на различных расстояниях от сетки ; в) с различными траекториями полета; г)</p>	2	

		со второй линии.		
Тема 2.6 Прием мяча, блокирование в волейболе	Содержание практических занятий		8	
	1.	Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой (правой, левой). Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Отбивание мяча ногой. Одиночное блокирование. Групповое блокирование.	4	
	Самостоятельная работа Подготовка реферата на тему: «Выполнение подачи мяча в прыжке». Подготовка сообщение на тему: «Отработать технику подачи».		2	
Раздел 3	Баскетбол		28	
Тема 3.1 Техника безопасности игры баскетбол. Ловля и передача мяча	Содержание практических занятий		2	
	1.	Техника безопасности на уроках. Правила игры. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящего мяча, стоя на месте. Ловля катящего мяча в движении.		
Тема 3.2 Совершенствование техники ведения мяча в баскетболе	Содержание практических занятий		4	
	1.	На месте. В движении шагом. В движении бегом. Бег вокруг площадки в колонне по одному: вдоль лицевых линий спиной вперед, вдоль боковых линий поворот и рывок; то же, но рывки совершаются по сигналу учителя; то же, но игроки перемещаются, повторяя траекторию пути впереди бегущего, который произвольно меняет направление; то же, но во время рывка ученик обегает всех «змейкой», меняя перед каждым игроком направление движения, то же, только вызванные игроки обегают партнеров в своих колоннах «змейкой»; То же с изменением направления и скорости.		

		Правой и левой рукой поочередно в движении. Правой и левой рукой поочередно на месте. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.		
Тема 3.3 Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком) в баскетболе	Содержание практических занятий		6	
	1.	Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди с места. Двумя руками от груди после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольное кольцо с места. В прыжке одной рукой с места. Штрафной бросок. Двумя руками снизу в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.	2	
	Самостоятельная работа Подготовка реферата на тему: «Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком». Составление сообщения на тему: «Умение применять правила игры на практике».		4	
Тема 3.4 Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом) в баскетболе	Содержание практических занятий		2	
	1.	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Объяснение и показ. Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника: в и. п. оба игрока удерживают мяч, стоя на месте. То же, но после совершения нападающим поворота или поворотов на месте. То же, что в упр. 2, но в момент овладения мячом нападающим.		
Тема 3.5 Тактика защиты и нападения в баскетболе 2 семестр	Содержание практических занятий		8	
	1.	Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Выполнение приема после заранее заказанной слабой передачи нападающего при держании игрока в различных позициях и ситуациях: нападающий ожидает передачу на месте; нападающий начинает движение навстречу мячу. То же, но при передачах в паре заданным способом на месте и в движении. То же, но в сочетании с последующим выполнением атакующих действий (по мере их освоения) в заданиях комплексного характера. Выполнение приема в целом в подвижных играх: «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему» и т.п. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в	4	

	нападении.		
	Самостоятельная работа Подготовка реферата на тему: «Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами». Подготовка презентация на тему: «Отработка техники передачи мяча».	2	
Тема 3.6 Закрепление техники броска мяча от груди в корзину с различных расстояний	Содержание практических занятий	4	
	1. Техника выполнения бросков. Броски в корзину из под щита с места. Бросок с шагом и прыжком вверх, бросок с двух шагов с прыжком. Броски в корзину со встречной передачи. Броски в корзину со средних дистанций с места. Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу. Передача мяча одной рукой от головы. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой сбоку. Скрытая передача мяча за спиной. Ведение мяча в баскетболе. Штрафные броски. Броски между выполнением различных игровых упражнений; броски с задачей попасть два или три раза подряд; броски с задачей как можно больше попаданий подряд; броски с применением мячей разного веса и диаметра: баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные; броски с закрытыми глазами; броски с различных исходных положений: стоя, сидя, стоя на коленях и т.д., Игра 1x1 с броском в корзину.		
Тема 3.7 Закрепление передачи мяча сверху двумя руками	Содержание практических занятий	2	
	1. Техника игры в нападении. Передача мяча двумя руками от груди, сверху, снизу. Передача мяча одной рукой от плеча, «крюком», снизу, сбоку (без отскока и с отскоком мяча от площадки). Ведение мяча с изменением направления, скорости, эстафеты. Совершенствовать технику передачи мяча в движении, ловля мяча после отскока от щита, бросков по кольцу с разных точек. Технические действия игроков (зонная защита). Учебная игра в баскетболе. Двусторонняя игра.		
Раздел 4	Футбол	28	

Тема 4.1. Техника безопасности игры. Правила игры в футбол	Содержание практических занятий		2	
	1.	Правила игры. Техника безопасности. Ознакомление с комплексом общеразвивающие упражнения для футболистов. Совершенствование технике ведения мяча, удара по мячу. Развитие быстроты, ловкости. Воспитание внимательности, дисциплинированности. Специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом (различные передачи, ведения, ловля). Игры: «Быстрый рывок», «Бросок в прыжке», «Ведение восьмеркой»		
Тема 4.2. Удары головой на месте и в прыжке в футболе	Содержание практических занятий		6	
	1.	Боковой удар серединой или внешней частью подъема с лета. Удар с лета серединой подъема по опускающемуся мячу через голову. Удары серединой или внешней частью подъема с полулета. Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков. Удары серединой лба и опорного положения. Удары серединой лба в прыжке. Удары боковой частью головы в опорном положении. Удары боковой частью головы в прыжке. Удары затылочной частью головы. Удары головой в броске. Удары головой различными способами на точность на короткое и среднее расстояние.	2	
	Самостоятельная работа Подготовка презентации на тему: «Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами». Составление таблицы на тему: «Специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом». Подготовка презентации на тему: «Удар по летящему мячу средней частью стопы, головой».		4	
Тема 4.3. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью в	Содержание практических занятий		2	
	1.	Прием (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы. Прием (остановка) опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении. Прием (остановка) мячей, летящих выше бедра, внутренней стороны стопы в прыжке. Прием (остановка) катящихся мячей подошвой. Прием		

футболе	(остановка) опускающихся мячей подошвой. Прием (остановка) опускающей мячей серединой подъема.		
Тема 4.4. Выполнение упражнений с обманным движением в футболе	Содержание практических занятий	6	
	1. Отбор мяча накладыванием стопы. Отбор мяча выбиванием. Отбор мяча перехватом. Обманные движения без мяча. Финт «Уходом». Финт «Проброс мяча мимо соперника». Финт «Остановка мяча подошвой». Финт «Убирание мяча подошвой». Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении.	2	
	Самостоятельная работа Составление таблицы на тему: «Выполнений упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой». Подготовка презентации на тему: «Отбор мяча у соперника». Подготовка реферата на тему: «Остановка мяча грудью, обманные движения».	4	
Тема 4.5. Техника игры вратаря	Содержание практических занятий	8	
	1. Перемещение в воротах. Стойка вратаря. Ловля катящихся и низко катящихся мячей. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений без мяча. Голкипер выполняет из исходного положения все действия без мяча. Тактика действия в защите, тактика действия в нападении. Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей. Ловля катящегося навстречу мяча. Ловля катящегося сбоку мяча. Ловля мяча, сильно пробитого по воротам. Отбивание мячей. Вбрасывание мяча.	2	
	Самостоятельная работа Подготовка сообщения по теме: «История возникновения и развития игровых видов спорта» (по выбору). Подготовка презентации по теме: «Обводка соперника». Подготовка доклад по теме: «Зонная и персональная защита».	4	
Тема 4.6.	Содержание практических занятий	4	

Тактика защиты и нападения вратаря	1.	Опека с мячом, без мяча. Подстраховка. Персональная оборона. Зонная оборона. Передачи, удары, ведения. Комбинации групповых действий, передач (коротких и средних - вперед, назад и поперек, длинных); ведения мяча, обводки соперника, отбора, перехвата; игры головой; ударов по воротам. Ведение мяча передачами втроем. Упражнение проводят на дистанцию 60—80 м. Ведение мяча передачами втроем со сменой мест. Ведение мяча передачами втроем с переменной мест. Мяч в кругу с одним водящим. 6—8 играющих образуют круг радиусом 7—10 м. 6. Мяч в кругу с двумя водящими. Та же игра, но в кругу двое водящих, действующих с определенным тактическим замыслом Быстрое владения.	2	
	Самостоятельная работа Подготовка реферата на тему: «Техника игры вратаря. Тактико – техническая подготовка. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам».		2	
Раздел 5	Гимнастика		32	
Тема 5.1 Общее знакомство с гимнастикой	Содержание практических занятий		10	
	1.	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Строевые приёмы. Выполнение команд: «Становись!» «Равняйся!», «Смирно!» «Вольно!» «Разойдись» «Вольно правой!» «Вольно левой!» «Налево равняйся!» «Отставить!», поворотов на месте: «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!» «Полповорота напра-ВО!» «Полповорота Нале-ВО!», расчетов в строю: «По порядку, рассчитайсь!» «На 1-2, рассчитайсь!» «По три, рассчитайсь!» «По четыре (и т.д.), рассчитайсь!» «На 9, 6, 3, на месте, рассчитайсь!» «На 4, 2, на месте, рассчитайсь!» Построения и перестроения. Выполнение комплекс утренней гигиенической гимнастики.	4	
	Самостоятельная работа Подготовка реферата на тему: «Выполнение строевых упражнений на месте и в движении».		4	

	Подготовка презентация на тему: «Работа на гибкость». Подготовка сообщение на тему: «Работа с обручем».		
Тема 5.2. Общеразвивающие упражнения в гимнастике	Содержание практических занятий	6	
	1. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с мячом. Броски набивных мячей двумя руками снизу (вперед, вверх, через себя назад), от груди, из-за головы, из-за спины через голову, между ногами с наклоном вперед. Броски набивных мячей одной рукой снизу, сбоку, от плеча, из-за спины через плечо, из-за спины сбоку. Броски набивных мячей различными способами из различных исходных положений (сидя, стоя на коленях, лежа и т. п.). Толчки набивного мяча одной рукой. Ловля мяча двумя руками перед собой, сбоку, над головой. Перебрасывание мяча из руки в руку. Упражнения с обручем (девочки). «Попеременное вращение». «Вращение со сведенными вместе ногам». «Попеременное вращение обруча на бедрах и на талии». «Вращение с расставленными в стороны ногами»	2	
	Самостоятельная работа Подготовка сообщение на тему: «Составление и выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики». Составление таблицы на тему: «Составление и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений».	4	
Тема 5.3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний в гимнастике	Содержание практических занятий	2	
	1. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Упражнения для формирования навыка правильной осанки, упражнения для укрепления мышц спины, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, упражнения для укрепления мышц передней поверхности бедра, упражнения для укрепления мышц, удерживающих лопатки. Упражнения на внимание. Упражнения для коррекции зрения.		
Тема 5.4.	Содержание практических занятий		

Висы и упоры в гимнастике	1. Простые и смешанные висы на брусках. Простые и смешанные висы на перекладине. Для развития гибкости: Наклоны из различных и.п., используя нижнюю жердь как опору для рук или ног. Простые и смешанные висы (вис, вис широким или обратным хватом, вис сзади, вис присев, вис стоя сзади, вис лёжа ноги сзади, вис лёжа боком, вис прогнувшись с опорой и т.п.). Для развития силы: сгибания рук в различных висах (в висе, висе лёжа, висе лёжа ноги сзади, в висе лёжа сзади, висе лёжа боком, висе стоя согнувшись на нижней жерди, в упоре, в разном упоре и т.п.).Поднимание ног до виса углом или виса согнувшись из простых или смешанных висов на нижней или верхней жерди. Комбинации. Работа по станциям (8 станций: прыжки на скакалке, вращение обруча, подтягивание, лазание по канату, штрафной бросок, отжимание, поднимание и опускание туловища в положении лежа, «пистолет».	4	
Тема 5.5. Повторение техники стойки на руках, кувырок назад (слитно)	Содержание практических занятий 1. Кувырок назад из стойки на руках. Кувырок с упором обеими руками, кувырок вперед на одну руку, кувырок вперед без рук, боковой кувырок, кувырки через препятствия. Стойка на руках с помощью. Повторить стойку на руках, ноги врозь с помощью или с опорой ногами о гимнастическую стенку; из стойки по направлению исполнения переворота толчком одной и махом другой стойка на руках, ноги врозь с поворотом с поддержкой за ноги со стороны спины; из стойки на руках, ноги врозь (боком по направлению переворота) опускание в стойку ноги врозь с помощью (вторая часть переворота); переворот боком с помощью и самостоятельно. Кувырок назад. Сед углом. Из упора, присев силой стойка на голове и руках. Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре; Толчком ног подъем в упор.	4	
Тема 5.6. Повторение техники мост из положения стоя, кувырок вперед (слитно)	Содержание практических занятий 1. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Мост из положения стоя с помощью. Подводящие упражнения: Стоя на коленях наклон назад, стараясь руками коснуться пола. Стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии шага, опереться согнутыми руками за головой и, выпрямляя руки, прогнуться. В	4	

		стойке ноги врозь спиной к стене руки вверх, наклониться назад и коснуться руками стены; то же, но наклониться как можно ниже. Из положения лежа на спине « мост» (с помощью и самостоятельно). Произвольная акробатическая комбинация из четырёх - восьми освоенных упражнений (элементов). Развитие гибкости. Подъем в упор переворотом махом и силой. Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках; элементы акробатики упражнений.		
Тема 5.7. Соединения из 3-4х акробатических элементов	Содержание практических занятий		2	
	1.	Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Стойка на руках с помощью и самостоятельно. Из стойки на лопатках, руки на полу за головой, согнуться и, быстро разогнувшись, активно выпрямить руки и выйти в стойку на руках. Помогать за голеностопные суставы, стоя сбоку. Разучить комплекс упражнений утренней гимнастики со скакалкой. Совершенствовать технику выполнения кувырка назад. Закрепить технику выполнения стойки на лопатках из положения лёжа на спине, и после кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Кувырки вперёд и назад. Равновесие на одной ноге. Развитие гибкости.		
Раздел 6	Ручной мяч - гандбол		13	
Тема 6.1 Общее знакомство с игрой гандбол	Содержание практических занятий		2	
	1.	Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, ведения мяча. Упражнения для совершенствования: Рывки из положения лежа, сидя из любой принятой позы; прыжки в чередовании с бегом; бег от одного ориентира к другому с остановкой у каждого; бег с облеганием препятствий; бег с перекладыванием различных предметов.		
Тема 6.2	Содержание практических занятий		4	

Совершенствование ловли и передачи мяча	Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака. Бросок с места, бросок мяча в прыжках, броски мяча в прыжке по воротам слева, справа, по центру площадки ворот, бросок в падении, бросок в ворота, которые защищает вратарь, броски в игре. Блокирование мяча в игровых ситуациях.		
Тема 6.3 Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	Содержание практических занятий 1. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка шагом и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Перемещения бегом и шагом, боком, лицом вперед и спиной	2	
Тема 6.4 Тактические действия игроков Техника бросков мяча	Содержание практических занятий 1. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей руками. 2. Броски одной рукой с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным и активным противодействием. Различное расстояние до ворот.	2	
Тема 6.5 Взаимодействие вратаря и защитника. Учебная игра	Содержание практических занятий 1. Взаимодействие игроков команды, умение ориентироваться в игровой ситуации. Игра по правилам гандбола. Игры и игровые задания. Знания правил спортивной игры «гандбол», помощь в организации проведения и судейства игры.	2	

Раздел 8	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	14	
Тема 8.1. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Общее знакомство	Содержание практических занятий	2	
	1. Техника безопасности на занятиях. Упражнения с гантелями. Упражнения с гирями. Упражнения со штангой. Жим штанги средним хватом в положении лежа на горизонтальной скамейке. Общефизическая подготовка. Круговая тренировка 1.Приседания (ноги на ширине плеч) 2. Приседания с прыжком (с отводом рук назад) 3. Отжимания 4. Упражнения на пресс 5. Бег на месте с высоко поднятыми коленями 6. Прыжки через скакалку (можно просто прыгать имитируя скакалку) 7. Прыжки на месте, ноги в стороны, руки в стороны и вверх - Морская Звезда		
Тема 8.2. Упражнения на тренажерах	Содержание практических занятий	4	
	1. Упражнения на тренажерах. Тяга штанги в положении «наклон вперед прогнувшись» Висы на перекладине. Жим штанги из-за головы (4 подхода по 10 повторений). Тяга штанги из положения «вис выше колен». Приседание со штангой (4 подхода по 6 повторений). Упражнения на мышцы брюшного пресса на станке. Жим штанги широким хватом (6 подходов по 8 повторений). Упражнения на развитие мышц ног на блочных системах. Подтягивание 8 подходов вес 8-10 кг. Подъем ног 4 подхода по 10 повторений. Закрепление основных элементов техники для развития двуглавой мышцы плеча, мышц шеи и трапецевидной мышцы на тренажерах, с отягощениями		
Тема 8.3. Гиревой спорт. Развитие гибкости средствами атлетической гимнастики	Содержание практических занятий	8	
	1. Упражнения с гирями. Толчок гири одной рукой. Жим гири двумя руками (вес гири – 5 килограмм). Упражнения на развитие гибкости плечевых суставов. Упражнения на подвижность тазобедренных суставов. Комплекс упражнений с гирями: лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук); стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. Тоже повторить левой рукой; стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже выполнить, приседая	4	

	на левую ногу; стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка; стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки; стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперед, вернуться в исходное положение;		
	Самостоятельная работа Подготовка сообщения по теме: «Теоретические сведения об использовании атлетической гимнастики». Составление таблицы по теме: «Общеукрепляющие упражнения, силовые упражнения». Подготовка доклада по теме: «Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики».	4	
	Содержание	10	
	Исследовательская деятельность - проведение исследования по выбранной тематике, фиксация результатов, составление отчета; реферативная деятельность – анализ литературы в соответствии с темой, разработка реферата; моделирование – разработка модели, лабораторного стенда или макета с описанием действия и применения, составление отчета		
	Примерная тематика проектов: 1. Зарождение Бокса" 2. Герои спорта 3. Каратэ – это не только спорт 4. Велоспорт как средство передвижения 5. Акробатика и физическое воспитание"		
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка:	117	

	Самостоятельная работа:	59	
Всего:		176	

* - Примечание: напротив дидактических единиц указано общее количество часов по теме, включая практические занятия и самостоятельную работу

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению Реализация программы предмета требует наличия спортивного зала (комплекса). Оборудование спортивного комплекса:

спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 50 чел в час;

- Тренажерный зал;
- Спортивный инвентарь:
- Гимнастические маты
- Гимнастические стенки,
- Гимнастические палки,
- Эстафетные палочки,
- Гимнастический канат
- Гимнастические скакалки,
- Мячи – волейбольные, баскетбольные, футбольные,
- Гранаты 500-700г,
- Флажки стартовые,
- Рулетки измерительные,
- Секундомер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Москва: КноРус, 2016. - с.; см.; ISBN 978-5-406-05216-7
2. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы [Текст] : учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень / В. И. Лях. - Москва : Просвещение, 2014. - 255 с. : ил., табл.; 22 см. - (ФГОС); ISBN 978-5-09-031561-6
3. Физическая культура [Текст] : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы среднего профессионального образования / [Н. В. Решетников и др.]. - 10-е изд., стер. - Москва : Академия, 2010. - 173, [1] с. : ил., табл.; 21 см. - (Среднее профессиональное образование) (Учебник).; ISBN 978-5-7695-7397-2
4. Физическая культура и физическая подготовка [Текст] : учебник для студентов высших учебных заведений : учебник для курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / [И. С. Барчуков и др.] ; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - Москва : ЮНИТИ, 2015. - 426, [2] с. : ил.; 22 см.; ISBN 978-5-238-01157-8
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие/ Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд. – [Текст] М.: Издательский центр «Академия», 2015г. –106 с. ISBN 5-870077-025-4

Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации [Текст] / Сост.: В.А. Гриднев, В.П.
2. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. [Текст] - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
3. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2009 ISBN: 5-222-05982-0
4. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2010. – 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература. – 2010. - 290с. ISBN 966-7133-50-8.
5. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. – М.: Вече, 2009. – 320 с. ISBN: 5-222-04782-2
6. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2011. -366 с.
7. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2009. – 192 с.: ил. ISBN: 5-278-00116-X
8. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2009. – 192 с.
9. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2010. - 30 с.
10. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2010 - 72 с. ISBN: 978-5-93127-090-6
11. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. – 2011г. ISBN: 5-8134-0051-6
12. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2009 – 144с. Академия, 2009 г., 336 ISBN 5-7695-2212-7, 978-5-7695-5046-1,
13. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2009 – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г. ISBN 2072-2087

Интернет-источники:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

5. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
6. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>
7. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
8. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
9. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
10. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
11. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
12. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала. Мельников В.С. Физическая культура: Учебное пособие.- Оренбург: ОГУ, 2006-114с. <http://window.edu.ru/resource/354/19354>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций, тестирование, контроль устных ответов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания).	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.
личностных:	
–готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	наблюдение за учащимися в ходе занятия, наличие мотивации к саморазвитию
–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;	отсутствие вредных привычек, активное участие во внеаудиторных физкультурно-спортивных мероприятиях наблюдение за учащимися в ходе занятия, наличие мотивации к саморазвитию
–потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	в ходе бесед со студентами, наблюдение за учащимися в ходе занятий активное участие во внеаудиторных физкультурно-спортивных мероприятиях
–приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	наблюдение за учащимися в ходе занятия, наличие мотивации к саморазвитию активное участие во внеаудиторных физкультурно-спортивных мероприятиях
–формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности,	определение отношений в коллективе посредством наблюдений и бесед; активное участие во внеаудиторных физкультурно-

способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	спортивных мероприятиях
– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Зачет в форме выполнения практических заданий (контрольных нормативов)
–способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	Зачет в форме выполнения практических заданий (контрольных нормативов)
–способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	активное участие во внеаудиторных физкультурно-спортивных мероприятиях наблюдение за учащимися в ходе занятия, наличие мотивации к саморазвитию
–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;	Зачет в форме выполнения практических заданий (контрольных нормативов) наблюдение за учащимися в ходе занятия, наличие мотивации к саморазвитию
–принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Зачет в форме выполнения практических заданий (контрольных нормативов) наблюдение за учащимися в ходе занятия, наличие мотивации к саморазвитию

–умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Зачет в форме выполнения практических заданий (контрольных нормативов) наблюдение за учащимися в ходе занятия, наличие мотивации к саморазвитию
-метапредметных:	
– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	Зачет в форме выполнения практических заданий (контрольных нормативов)
–готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	Зачет в форме выполнения практических заданий (контрольных нормативов)
–освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	наблюдение за учащимися в ходе занятия, наличие мотивации к саморазвитию
–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;	наблюдение за учащимися в ходе занятия, наличие мотивации к саморазвитию
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	Зачет в форме выполнения практических заданий (контрольных нормативов)
–умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и	наблюдение за учащимися в ходе занятия, наличие мотивации к

организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности	саморазвитию
предметных:	
– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Зачет в форме выполнения практических заданий (контрольных нормативов)
– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Зачет в форме выполнения практических заданий (контрольных нормативов)
– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития физических качеств;	Зачет в форме выполнения практических заданий (контрольных нормативов)
– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Зачет в форме выполнения практических заданий (контрольных нормативов)
– 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).	Зачет в форме выполнения практических заданий (контрольных нормативов)

Преподаватель : _____ Милова В.А