



Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Тольяттинский индустриально-педагогический колледж»
(ГАПОУ СО «ТИПК»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО «ТИПК»
Чернова С.Н. Чернова
30 мая 20 19 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2019 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании рабочей группы ОП

Протокол № 10

от «19» 05 20 19 г.

Руководитель ОП  Л.А.Сарычева

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта базовой подготовки, входящей в состав укрупненной группы направлений подготовки 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «ТИПК»

Разработчик:

Ибрагимова Р.Р. – преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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.

Общие компетенции, формируемые в результате освоения учебной дисциплины:

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

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 332 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 166 часов;
самостоятельной работы обучающегося 166 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	332
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166
в том числе:	
лекционные занятия	0
практические занятия	166
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	166
в том числе:	
- самостоятельная работа (комплекс общеразвивающих упражнений, комплекс упражнений на все группы мышц и т.д.);	166
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

ИНСТРУКЦИЯ

по составлению рабочей программы учебной дисциплины/профессионального модуля

Рабочая программа по учебной дисциплине/профессиональному модулю (далее – РП УД/ПМ) – учебно-методический документ, составленный в соответствии с учебным планом, в котором отражена последовательность изучения и распределение объема времени по разделам и темам. Количество часов по РП УД/ПМ включает максимальную учебную нагрузку, состоящую из обязательной аудиторной нагрузки и внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося.

Форма РП УД/ПМ является единой для преподавателей ГАПОУ СО «ТИПК». РП УД/ПМ востребуется преподавателем при проектировании им образовательной деятельности и является составным компонентом основной профессиональной образовательной программы.

При составлении РП УД/ПМ необходимо учесть следующее:

1. Рассмотрение и обсуждение РП УД/ПМ осуществляется ежегодно на заседаниях рабочих групп ППССЗ соответствующего профиля. РП УД/ПМ утверждается директором, что отражается на втором листе.
2. В графе №1 «Наименование разделов и тем» последовательно планируется весь материал рабочей программы, распределенный по разделам, и темам.
3. В графе №2 «Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)» последовательно планируется весь материал рабочей программы, распределенный по дидактическим единицам (вопросам), № лабораторных работ и практических занятий. Следует выделять основные темы с разбивкой на занятия – 1 час.
4. В графе 3 «Объём часов» ставится дробь, числитель которой означает количество часов, отведенных на занятие в данный день, а знаменатель – количество часов, прошедшее с начала учебного года. Например, 1/1, 1/2, 1/3, 1/4, 1/5 и т.д.
5. В графе №4 «Уровень освоения» указывается уровень освоения темы в соответствии с рекомендациями: 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством); 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)
6. В графе 5 «№ занятий» последовательно проставляются номера занятий (1.2.3....), которые должны соответствовать записям, зафиксированным в журнале теоретических занятий по соответствующим УД/ПМ.
7. В графе 6 «Вид занятия» планируются виды учебных занятий: лекция, семинар, лабораторная работа, практическое занятие, контрольная работа, консультация, выполнение курсовой работы, комбинированный урок, деловая или ролевая игра, разбор конкретных ситуаций, психологический и иной тренинг, компьютерная симуляция, групповая дискуссия (условные обозначения - ЛР – лабораторная работа; ПЗ – практическое занятие; КУ - комбинированный урок).
8. В графе 7 «Внеаудиторная самостоятельная работа» указываются виды внеаудиторной самостоятельной работы (проработка конспектов занятий, самостоятельная работа с учебником и нормативной литературой, решение задач, выполнение отчётных работ к практическим занятиям и лабораторным работам, выполнение расчетно-графических работ, написание рефератов, подготовка презентаций, подготовка докладов, и др.).
9. В графе №8 «Количество часов» указывается количество часов, отведённое на внеаудиторную самостоятельную работу.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	№ занятия	Вид занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа	
						Задание	Кол-во часов
1	2	3	4	5	6	7	8
2 КУРС Раздел 1. Виды спорта Тема 1.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	4					4
	Выполнить общеразвивающие упражнения	1/1	3	1	ПЗ	Выполнение комплекса ОРУ	1
	Выполнить прыжок в длину с места	1/2	3	2	ПЗ	Прыжки на скакалке	1
	Выполнить специально-беговые упражнения	1/3	3	3	ПЗ	Упражнения на выносливость	1
	Выполнить бег на 400 м (дев.), на 800 м (юн.)	1/4	3	4	ПЗ	Спринтерский бег	1
Тема 1.2 Волейбол	Содержание учебного материала	8					8
	Выполнить верхнюю передачу мяча	1/5	3	5	ПЗ	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
	Учебная игра	1/6	3	6	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить нижнюю передачу мяча	1/7	3	7	ПЗ	Броски и ловля мяча в стену	1
	Учебная игра	1/8	3	8	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить прием мяча снизу	1/9	3	9	ПЗ	Упражнения на силу пресса	1
	Учебная игра	1/10	3	10	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить прием мяча сверху	1/11	3	11	ПЗ	Упражнения на силу верхних конечностей	1
	Учебная игра	1/12	3	12	ПЗ	Анализ игры	1
Тема 1.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	10					10
	Выполнить передачу мяча сверху от плеча	1/13	3	13	ПЗ	Упражнения на силу нижних конечностей	1

	Учебная игра	1/14	3	14	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить передачу мяча одной рукой от плеча	1/15	3	15	ПЗ	Передача мяча в парах	1
	Учебная игра	1/16	3	16	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить бросок с ближней дистанции	1/17	3	17	ПЗ	Бросок мяча в корзину	1
	Учебная игра	1/18	3	18	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику ведения мяча, 2 шага, бросок	1/19	3	19	ПЗ	ОРУ на ловкость	1
	Учебная игра	1/20	3	20	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить бросок со средней дистанции	1/21	3	21	ПЗ	Бросок мяча в корзину	1
	Учебная игра	1/22	3	22	ПЗ	Анализ игры	1
Тема 1.4 Футбол	Содержание учебного материала	6					6
	Выполнить технику ведения мяча правой, левой ногой	1/23	3	23	ПЗ	Общеразвивающие упражнения	1
	Учебная игра	1/24	3	24	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику передачи мяча	1/25	3	25	ПЗ	Упражнения на силу нижних конечностей	1
	Учебная игра	1/26	3	26	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику ударов по мячу	1/27	3	27	ПЗ	Упражнения на силу	1
	Учебная игра	1/28	3	28	ПЗ	Анализ игры	1
Тема 1.2 Волейбол	Содержание учебного материала	12					12
	Выполнить нижнюю прямую подачу	1/29	3	29	ПЗ	Упражнения на силу рук	1
	Учебная игра	1/30	3	30	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить прием мяча с подачи	1/31	3	31	ПЗ	Упражнения на ловкость	1
	Учебная игра. Зачет	1/32	3	32	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить верхнюю подачу мяча	1/33	3	33	ПЗ	Упражнения на силу верхних конечностей	1

	Учебная игра	1/34	3	34	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить прямой нападающий удар	1/35	3	35	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/36	3	36	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику блокирования	1/37	3	37	ПЗ	Упражнения на силу пресса	1
	Учебная игра	1/38	3	38	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить подачу мяча по зонам	1/39	3	39	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/40	3	40	ПЗ	Анализ игры	1
Тема 1.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	16					16
	Выполнить бросок мяча с дальней дистанции	1/41	3	41	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/42	3	42	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить штрафной бросок	1/43	3	43	ПЗ	Общеразвивающие упражнения	1
	Учебная игра	1/44	3	44	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику владения мячом	1/45	3	45	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/46	3	46	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику защиты	1/47	3	47	ПЗ	Скоростно-силовые упражнения	1
	Учебная игра	1/48	3	48	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику нападения	1/49	3	49	ПЗ	Упражнения на ловкость	1
	Учебная игра	1/50	3	50	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику передач мяча в парах	1/51	3	51	ПЗ	Упражнения на ловкость	1
	Учебная игра	1/52	3	52	ПЗ	Анализ игры	1

	Выполнить технику передачи мяча двумя руками от груди	1/53	3	53	ПЗ	Передачи мяча в парах	1
	Учебная игра	1/54	3	54	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить сдачу нормативов	1/55	3	55	ПЗ	Общеразвивающие упражнения	1
	Учебная игра	1/56	3	56	ПЗ	Анализ игры	1
Тема 1.4 Футбол	Содержание учебного материала	4					4
	Выполнить технику обманных движений (финтов)	1/57	3	57	ПЗ	Скоростно-силовые упражнения	1
	Учебная игра	1/58	3	58	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику остановки мяча	1/59	3	59	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/60	3	60	ПЗ	Анализ игры	1
Тема 1.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	4					4
	Выполнить бег по повороту	1/61	3	61	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Выполнить передачу эстафетной палочки	1/62	3	62	ПЗ	Общеразвивающие упражнения	1
	Выполнить челночный бег 3x10 м	1/63	3	63	ПЗ	Спринтерский бег	1
	Выполнить сдачу нормативов	1/64	3	64	ПЗ	Упражнения на силу пресса	1
Тема 1.2 Волейбол	Содержание учебного материала	6					6
	Выполнить верхнюю и нижнюю передачи мяча	1/65	3	65	ПЗ	Упражнения на гибкость	1
	Учебная игра	1/66	3	66	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить прием мяча сверху с падением	1/67	3	67	ПЗ	Упражнения на	1

						силу рук	
	Учебная игра	1/68	3	68	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить прием мяча снизу с падением	1/69	3	69	ПЗ	Упражнения на ловкость	1
	Учебная игра. Зачет	1/70	3	70	ПЗ	Анализ игры	1
3 КУРС Раздел 1. Виды спорта Тема 1.2 Волейбол	Содержание учебного материала	8					8
	Выполнить технику подачи мяча в прыжке	1/71	3	71	ПЗ	Прыжки на скакалке	1
	Учебная игра	1/72	3	72	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику игры в защите	1/73	3	73	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/74	3	74	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику приема подачи мяча	1/75	3	75	ПЗ	Упражнения на силу рук	1
	Учебная игра	1/76	3	76	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить тактику игры в нападении	1/77	3	77	ПЗ	Силовые упражнения	1
	Учебная игра	1/78	3	78	ПЗ	Анализ игры	1
Тема 1.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	12					12
	Выполнить технику передачи мяча двумя руками от груди	1/79	3	79	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/80	3	80	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить сдачу нормативов	1/81	3	81	ПЗ	Общеразвивающие упражнения	1
	Учебная игра	1/82	3	82	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику нападения	1/83	3	83	ПЗ	Скоростно-силовые упражнения	1
	Учебная игра	1/84	3	84	ПЗ	Учебная игра	1

	Выполнить технику защиты	1/85	3	85	ПЗ	Силовые упражнения	1
	Учебная игра	1/86	3	86	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику броска двумя руками в прыжке	1/87	3	87	ПЗ	Прыжки на скакалке	1
	Учебная игра	1/88	3	88	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику и тактику игры	1/89	3	89	ПЗ	Силовые упражнения	1
	Выполнить сдачу нормативов	1/90	3	90	ПЗ	Упражнения на силу пресса	1
Тема 1.4 Футбол	Содержание учебного материала	12					12
	Выполнить технику обманных движений (финтов)	1/91	3	91	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/92	3	92	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику остановки мяча	1/93	3	93	ПЗ	Упражнения на ловкость	1
	Учебная игра	1/94	3	94	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить вбрасывание мяча	1/95	3	95	ПЗ	Упражнения на силу верхних конечностей	1
	Учебная игра	1/96	3	96	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить командную тактику игры	1/97	3	97	ПЗ	Скоростно-силовые упражнения	1
	Учебная игра. Зачет	1/98	3	98	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику отбивания мяча	1/99	3	99	ПЗ	Силовые упражнения	1
	Учебная игра	1/100	3	100	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить удары по воротам	1/101	3	101	ПЗ	Упражнения на силу ног	1

	Учебная игра	1/102	3	102	ПЗ	Анализ игры	1
Тема 1.2 Волейбол	Содержание учебного материала	14					14
	Выполнить верхнюю и нижнюю передачи мяча	1/103	3	103	ПЗ	Передача мяча в стену, партнеру	1
	Учебная игра	1/104	3	104	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить прием мяча снизу и сверху	1/105	3	105	ПЗ	Общеразвивающие упражнения	1
	Учебная игра	1/106	3	106	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить верхнюю и нижнюю подачи мяча	1/107	3	107	ПЗ	Упражнения на силу верхних конечностей	1
	Учебная игра	1/108	3	108	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить прием мяча с подачи	1/109	3	109	ПЗ	Упражнения на силу	1
	Учебная игра	1/110	3	110	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить прямой нападающий удар	1/111	3	111	ПЗ	Упражнения на силу рук	1
	Учебная игра	1/112	3	112	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику блокирования	1/113	3	113	ПЗ	Упражнения на ловкость	1
	Учебная игра	1/114	3	114	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить тактические действия в защите	1/115	3	115	ПЗ	Общеразвивающие упражнения	1
	Учебная игра. Зачет	1/116	3	116	ПЗ	Анализ игры	1
4 КУРС Раздел 1. Виды спорта Тема 1.2 Волейбол	Содержание учебного материала	6					6
	Выполнить тактические действия в нападении	1/117	3	117	ПЗ	Упражнения на силу рук	1

	Учебная игра	1/118	3	118	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить прием мяча сверху в падении	1/119	3	119	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/120	3	120	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить прием мяча снизу в падении	1/121	3	121	ПЗ	Упражнения на ловкость	1
	Учебная игра	1/122	3	122	ПЗ	Анализ игры	1
Тема 1.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	6					6
	Выполнить общефизическую подготовку	1/123	3	123	ПЗ	Общеразвивающие упражнения	1
	Выполнить технику бега на различные дистанции	1/124	3	124	ПЗ	Стайерский бег	1
	Прием контрольных нормативов	1/125	3	125	ПЗ	Спринтерский бег	1
	Легкоатлетические игры с элементами спортивных игр	1/126	3	126	ПЗ	Упражнения на ловкость	1
	Выполнить технику прыжка в длину с места	1/127	3	127	ПЗ	Прыжки на скакалке	1
	Прием контрольных нормативов	1/128	3	128	ПЗ	Упражнения на силу нижних конечностей	1
Тема 1.2 Волейбол	Содержание учебного материала	12					12
	Выполнить технику передачи мяча в парах	1/129	3	129	ПЗ	Общеразвивающие упражнения	1
	Учебная игра	1/130	3	130	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику приема мяча в парах	1/131	3	131	ПЗ	Упражнения на силу рук	1
	Учебная игра	1/132	3	132	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику нижней прямой подачи	1/133	3	133	ПЗ	Упражнения на силу верхнего плечевого пояса	1
	Учебная игра	1/134	3	134	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику верхней прямой подачи	1/135	3	135	ПЗ	Упражнения на	1

						силу пресса	
	Учебная игра	1/136	3	136	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить прием мяча сверху и снизу	1/137	3	137	ПЗ	Общеразвивающие упражнения	1
	Учебная игра	1/138	3	138	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику верхней прямой подачи	1/139	3	139	ПЗ	Упражнения на ловкость	1
	Учебная игра	1/140	3	140	ПЗ	Анализ игры	1
Тема 1.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	6					6
	Выполнить передачу мяча одной рукой от плеча	1/141	3	141	ПЗ	Передача мяча в парах	1
	Учебная игра	1/142	3	142	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить бросок с ближней дистанции	1/143	3	143	ПЗ	Бросок мяча в корзину	1
	Учебная игра	1/144	3	144	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить бросок с дальней дистанции	1/145	3	145	ПЗ	Бросок мяча в корзину	1
	Учебная игра. Зачет	1/146	3	146	ПЗ	Анализ игры	1
Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	6					6
	Выполнить технику владения мячом	1/147	3	147	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/148	3	148	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику защиты	1/149	3	149	ПЗ	Скоростно-силовые упражнения	1
	Учебная игра	1/150	3	150	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику нападения	1/151	3	151	ПЗ	Упражнения на ловкость	1
	Учебная игра	1/152	3	152	ПЗ	Анализ игры	1
Тема 2.3 Футбол	Содержание учебного материала	14					14
	Выполнить технику ведения мяча правой, левой ногой	1/153	3	153	ПЗ	Общеразвивающие упражнения	1
	Учебная игра	1/154	3	154	ПЗ	Анализ игры	1

	Выполнить технику передачи мяча	1/155	3	155	ПЗ	Упражнения на силу нижних конечностей	1
	Учебная игра	1/156	3	156	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику ударов по мячу	1/157	3	157	ПЗ	Упражнения на силу ног	1
	Учебная игра.	1/158	3	158	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику обманных движений (финтов)	1/159	3	159	ПЗ	Упражнения на ловкость	1
	Учебная игра	1/160	3	160	ПЗ	Скоростно-силовые упражнения	1
	Выполнить технику остановки мяча	1/161	3	161	ПЗ	Упражнения на силу ног	1
	Учебная игра	1/162	3	162	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику отбора мяча	1/163	3	163	ПЗ	Упражнения на силу нижних конечностей	1
	Учебная игра	1/164	3	164	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику обманных движений (финтов)	1/165	3	165	ПЗ	Упражнения на силу нижних конечностей	1
	Учебная игра. Дифференцированный зачет	1/166	3	166	ПЗ	Анализ игры	1
Всего за год: максимальной нагрузки – 332 часа аудиторной нагрузки – 166 часов самостоятельной работы – 166 часов практических занятий -166 часов							

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала
Инвентарь учебного кабинета: мячи, скакалки, обручи, маты

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- интерактивная доска.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий и Интернет-ресурсов

- 1) Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2014.
- 2) Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. —М., 2013.
- 3) Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. —М., 2014.
- 4) Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. —3-е изд. —М., 2013.
- 5) Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2013.
- 6) Бишаева А.А. «Физическая культура»: учебник для начального и среднего профессионального образования.-М.: Изд.центр «Академия», 2013
- 7) Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2013.
- 8) Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.
- 9) Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2013. — (Бакалавриат).
- 10) Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 10—11 кл. – М., 2014.
- 11) [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- 12) [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- 13) [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- 14) [www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособие).

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Реферат, подбор индивидуального комплекса упражнений, выполнение разминки с элементами оздоровительной и адаптивной физической культуры. Сдача нормативов.
Знать:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Реферат
- основы здорового образа жизни.	Реферат, подбор индивидуального комплекса физических упражнений.