


ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
«СИБАЙСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Утверждена
приказом директора
ГАПОУ РБ «Сибайский
медицинский колледж»
от 30 августа 2019 года №95-Д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Сибай 2019 г.

ОДОБРЕНА предметной
цикловой комиссией ОГСЭ,
ЕН и ОП дисциплин
Председатель ЦМК 
В.А. Кагарманова

Составлена в соответствии с пример-
ной программой общеобразователь-
ной учебной дисциплины
«Физическая культура» ФГАУ «ФИРО»

Зам. директора по УР  А.А.Сафина

Организация - разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики
Башкортостан «Сибайский медицинский колледж»

Разработчик: преподаватель физической культуры Аитбаева Гульнар Раисовна

Рецензенты:

1. Г.М. Полько, кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой спортивных дисциплин СИ БГУ.
2. С.С. Киньябулатов, кандидат биологических наук, преподаватель первой категории, ГБПОУ РБ «Сибайский медицинский колледж».

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04.Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Примерная программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.02 Акушерское дело.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Физическая культура является составной частью ОГСЭ.04 общего гуманитарного и социального экономического учебного цикла, по специальности: 31.02.02 Акушерское дело.

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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающихся 344 часов, в том числе: обязательная аудиторная (теоретическая и практическая) учебная нагрузка обучающихся 172 часа; самостоятельная работа – 172 часа.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172

В том числе:	
теоретические занятия	2
Практические занятия	170
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	172
В том числе:	
Подготовка рефератов	2
Составление и выполнение комплекс упражнений	20
Самостоятельное ведение дневника самоконтроля	16
Совершенствование техники выполнения упражнений	50
Общая физическая подготовка	82
Итоговая аттестация в форме зачета (выполнение нормативов)	2

2.2 примерный рабочий план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

I КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1. Роль физической культуры в жизни человека		2	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала:	2	
	Современное состояние физической культуры и спорта.		2
	Физическая культура и личность профессионала.		2
	Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Подготовка рефератов на темы: «Оздоровительные системы физического воспитания»; «Оздоровительные системы в формировании здорового образа жизни»; «Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания».		
Раздел 2. Легкая атлетика.		12	
Тема 2.1 Техника безопасности и правила поведения на занятиях легкой атлетики. Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья.	Практические занятия:	2	
	Инструктаж по ТБ.		2
	Ознакомление с методами самоконтроля.		2
	Измерение ЧСС.		2
	Распределения дозировки нагрузок.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Измерения ЧСС, АД. Разработать комплекс упражнений при нарушении осанки. Самоконтроль.		
Тема 2.2 Освоение техники ходьбы и бега по пересеченной местности.	Практические занятия:	2	
	Общие физические упражнения.		2
	Выполнить дыхательные упражнения.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики		
Тема 2.3	Практические занятия:	2	

Обучение технике спортивной ходьбы.	Выполнить ОРУ в движении.		2
	Выполнить спец беговые упражнения.		2
	Прохождение отрезков спортивной ходьбой.		2
	Выполнить упражнения на расслабление.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Измерить ЧСС до и после нагрузок. Спортивная ходьба в среднем темпе. Прыжки через скакалку.		
Тема 2.4 Обучение технике бега на короткие дистанции с высокого старта.	Практические занятия:	2	
	Выполнить технику высокого старта.		2
	Выполнить спец упражнения для освоения техники стартового разгона и бега по прямой, финиширование.		2
	Выполнить бег по отрезкам (3-4.раз)		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Выполнить оздоровительный бег в равномерном темпе 15- 20 мин. Выполнить бег по отрезкам.		
Тема 2.5 Совершенствование техники бега на короткие дистанции с высокого старта.	Практические занятия:	2	
	Выполнить технику высокого старта.		2
	Спец упражнения для освоения техники стартового разгона и бега по прямой, финиширование.		2
	Выполнить бег по отрезкам (3-4.раз)		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	бег в равномерном темпе 15- 20 мин. бег по отрезкам.		
Тема 2.6 Контрольное занятие: бег на 100м	Практические занятия:	2	
	Совершенствовать технику низкого старта, стартового разгона.		2
	контрольное упражнение бег на 100м.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Бег в равномерном темпе ОФП.		
Раздел 3. Волейбол.		20	
Тема 3.1 Освоение и совершенствование стоек и перемещений волейболиста	Практические занятия:	2	
	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.		2
	Теоретические сведения о волейболе.		2
	Правила игры.		2
	Подготовительные и имитационные упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча с различными способами.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	ОФП. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, мышц спины.		
Тема 3.2	Практические занятия:	2	

Обучение технике верхней передачи мяча.	Обучение технике верхней передачи мяча.		2
	Развитие основных физических качеств необходимых волейболисту.		2
	Совершенствование стоек и перемещений волейболиста.		2
	упражнения со скакалкой.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Упражнения для ОДА ОФП.		
Тема 3.3 Освоение и совершенствование техники верхней передачи мяча.	Практические занятия:	2	
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).		2
	На месте индивидуально и в парах		2
	После перемещения		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	ОФП		
Тема 3.4 Обучение технике приема мяча снизу.	Практические занятия:	2	
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).		2
	На месте индивидуально и в парах		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Выполнить комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, мышц спины.		
Тема 3.5 Совершенствование техники нижнего приема мяча.	Практические занятия:	2	
	Совершенствование нижнего приема мяча в парах.		2
	Индивидуально- верхняя и нижняя передачи у стенки.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Прыжки через скакалку 100- 200 раз. Повторить комплекс упражнений с мячами.		
	ОФП.		
Тема 3.6 Обучение технике нижней прямой подачи.	Практические занятия:	2	
	Имитация подачи и подача в стенку с 6-7 м.		2
	Подача через сетку с укороченного расстояния.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Выполнить комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, мышц спины.		
Тема 3.7	Практические занятия:	2	

Совершенствование техники нижней прямой подачи	Подачи из-за лицевой линии.		2
	Подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Выполнить комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, мышц спины.		
Тема 3.8 Обучение технике верхней прямой подачи мяча.	Практические занятия:	2	
	Подачи из-за лицевой линии.		2
	Подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки		2
	Подачи на точность по зонам площадки.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Прыжки через скакалку 100- 200 раз.		
Тема 3.9 Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча.	Практические занятия:	2	
	Подачи из-за лицевой линии.		2
	Подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки		2
	Подачи на точность по зонам площадки.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Поднимание туловища из положения лежа.		2
Тема 3.10 Контрольное занятие: нижняя и верхняя передача мяча в парах	Практические занятия:	2	
	Совершенствование нижней передачи мяча в парах.		2
	Совершенствование верхней передачи мяча в парах.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	ОФП.		
Раздел 4. Лыжная подготовка.		14	
Тема 4.1 Обучение технике скользящего шага без палок	Практические занятия:	2	
	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на дистанции.		2
	Учить одноопорному скольжению без палок, с размашистыми движениями рук		2
	Пройти дистанцию 1 км, закрепить технику скользящего шага.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Пройти дистанцию 2-3 км на лыжах, с целью совершенствования техники скользящего шага.		
Тема 4.2 Совершенствование техники скользящего шага	Практические занятия:	2	
	Совершенствование техники поворотов на лыжах, скользящего шага.		2
	Прохождение дистанции.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Пройти дистанцию 2-3 км на лыжах, с целью совершенствования техники скользящего шага.		

Тема 4.3 Обучение технике одновременного бесшажного хода	Практические занятия:	2	
	Пройти дистанцию 1км, совершенствуя пройденные ранее элементы.		2
	Обучение технике одновременного бесшажного хода, на учебном круге.		2
	Прохождение дистанции 2км для закрепления попеременного двухшажного хода.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Пройти дистанцию 2-3 км на лыжах, с целью совершенствования техники одновременного бесшажного хода		
Тема 4.4 Совершенствование техники одновременного бесшажного хода	Практические занятия:	2	
	Прохождение дистанции 3-4км для совершенствования техники одновременного бесшажного хода, спусков в низкой стойке, техники подъема.		2
	Развитие выносливости.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	ОФП		
Тема 4.5 Обучение технике подъема «елочкой» и торможение «плугом»	Практические занятия:	2	
	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, дистанция 2- 3км.		2
	Обучение технике одновременного одношажного хода на учебном кругу		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	ОФП		
Тема 4.6 Совершенствование техники подъема «полуелочкой» и торможение упором одной лыжей («полуплугом»)	Практические занятия:	2	
	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, дистанция 2- 3км.		2
	Совершенствование техники торможения и подъема		2
	Развитие выносливости		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	ОФП		
Тема 4.7 Контрольное занятие: без учета времени 2км – девушки, 3км – юноши.	Практические занятия:	2	
	Прохождение дистанции в средней скорости 2- 3 км для совершенствования пройденных лыжных ходов.		2
	Совершенствование изученных ходов и применение на дистанции		2
	Развитие выносливости		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	ОФП		
Раздел 5. Баскетбол.		16	
Тема 5.1 Обучение и	Практические занятия:	2	
	Правила техники безопасности при		2

совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	занятиях спортивными играми.		
	Бег с изменением скорости, с внезапными остановками, остановки прыжком, шагом и прыжком после бега и ведения мяча.		2
	Двумя руками от груди на месте, с отскоком от пола, после двух шагов		2
	Комплекс упражнений для развития быстроты.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Информация о лучших баскетболистах страны и мира ОФП		
Тема 5.2 Совершенствование ведение мяча на месте и в движении	Практические занятия:	2	
	Ведение мяча на месте и в движении, с изменением высоты отскока, бегом, с изменением направления и скорости.		2
	Совершенствование навыков владения элементами техники баскетбола		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	ОФП		2
Тема 5.3 Совершенствование ловли и передачи мяча с различными способами	Практические занятия:	2	
	Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола.		2
	Передачи: двумя от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов.		2
	Эстафета с элементами баскетбола.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	ОФП		
Тема 5.4 Совершенствование броска в кольцо с двух шагов.	Практические занятия:	2	
	Выполнить ОРУ - беговые и прыжковые упражнения.		2
	Обучение технике броска мяча в кольцо с места.		2
	Сочетание приемов: ведение – два шага - бросок по кольцу, прием мяча от партнера (в движении)- два шага – бросок по кольцу.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	ОФП		
Тема 5.5 Совершенствование броска в кольцо с места и в движении.	Практические занятия:	2	
	Выполнить ОРУ - беговые и прыжковые упражнения.		2
	Обучение технике броска мяча в кольцо с места.		2
	Ведение-два шага - бросок в кольцо		2
	Зонная защита.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	ОФП		
Тема 5.6	Практические занятия:	2	

Обучение технике броска мяча в кольцо двумя руками от груди.	Сочетание приемов: ведение – ловля и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча		2
	Совершенствование ранее пройденных элементов		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	ОФП		2
Тема 5.7 Обучение технике штрафного броска	Практические занятия:	2	
	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.		2
	Штрафные броски		2
	Двусторонняя игра.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	ОФП		
Тема 5.8 Совершенствование техники штрафного броска	Практические занятия:	2	
	Штрафные броски		2
	Совершенствование элементов баскетбола в игровых ситуациях.		2
	Двусторонняя игра.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	ОФП		
Раздел 6. Гимнастика.		8	
Тема 6.1 Освоение строевых упражнений. Контрольное занятие: прыжки через гимнастическую скакалку	Практические занятия:	2	
	Инструктаж по ТБ.		2
	Повороты на месте, в движении.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Упражнения для ОДА.		
Тема 6.2 Совершенствование общеразвивающих упражнений. Контрольное занятие: отжимание в упоре лежа.	Практические занятия:	2	
	Равномерный бег 20-30 мин		2
	ОРУ		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Упражнения на равновесие. Упражнения для стопы.		
Тема 6.3 Освоение ОРУ в движении Контрольное занятие: прыжки через гимнастическую скакалку	Практические занятия:	2	
	В движении и на месте (или с предметами)		2
	Прыжки на скакалке		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Упражнения для ОДА.		
Тема 6.4 Освоение ОРУ в парах Контрольное занятие: поднимание туловища из положения лежа на	Практические занятия:	2	
	Упражнения с партнером (в парах)		2
	Пресс за 1 мин.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса		

спине			
	ВСЕГО:	144	

II КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика.		12	
Тема 1.1 Техника безопасности и правила поведения на занятиях легкой атлетики. Освоение техники ходьбы и бега по пересеченной местности.	Практические занятия:	2	
	Инструктаж по ТБ.		2
	Ознакомление с методами самоконтроля.		2
	Измерение ЧСС.		2
	Распределения дозировки нагрузок.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
Тема 1.2 Совершенствование техники эстафетного бега	Измерения ЧСС, АД. Разработать комплекс упражнений при нарушении осанки. Самоконтроль.		
	Практические занятия:	2	
	Эстафетный бег и техника передачи эстафетной палочки в зоне (20 м)		2
	Измерение пульса.		2
	Распределение дозировки нагрузок		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
Тема 1.3 Эстафеты 4*100м, 4*400м, 4*800м	Бег в равномерном темпе ОФП.		
	Практические занятия:	2	
	Эстафетный бег		2
	Стартовый разбег		2
	Бег с ускорением и финиширование		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
Тема 1.4 Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	Бег в равномерном темпе ОФП.		
	Практические занятия:	2	
	Метание мяча 150 гр с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность;		2
	Метание с места на дальность		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
Тема 1.5	Бег в равномерном темпе ОФП.		
	Практические занятия:	2	
	метание гранаты на дальность		2

Контрольное занятие: метание гранаты на дальность	Общие физические упражнения.		2
	Бег по пересеченной местности.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики		
Тема 1.6 кроссовая подготовка.	Практические занятия:	2	
	Бег по пересеченной местности		2
	ОРУ		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Бег в равномерном темпе ОФП.		
Раздел 2. Волейбол.		16	
Тема 2.1 Освоение и совершенствование техники верхней передачи мяча.	Практические занятия:	2	
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).		2
	На месте индивидуально и в парах		2
	После перемещения		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	ОФП		
Тема 2.2 Совершенствование техники нижнего приема мяча.	Практические занятия:	2	
	Совершенствование нижнего приема мяча в парах.		2
	Индивидуально- верхняя и нижняя передачи у стенки.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Прыжки через скакалку 100- 200 раз. Повторить комплекс упражнений с мячами. ОФП.		
Тема 2.3 Обучение технике нижней прямой подачи.	Практические занятия:	2	
	Имитация подачи и подача в стенку с 6-7 м.		2
	Подача через сетку с укороченного расстояния.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Выполнить комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, мышц спины.		
Тема 2.4 Совершенствование техники приема мяча с подачи.	Практические занятия:	2	
	Подачи из-за лицевой линии.		2
	Подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Выполнить комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, мышц спины.		
Тема 2.5	Практические занятия:	2	

Совершенствование техники передачи мяча через сетку.	Подачи из-за лицевой линии.		2
	Подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки		2
	Подачи на точность по зонам площадки.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Прыжки через скакалку 100- 200 раз.		
Тема 2.6 Освоение нападающего удара и блокирования.	Практические занятия:	2	
	Прямой нападающий удар при встречных передачах.		2
	Игрок из зоны 4выбегает к сетке и выполняет нападающий удар по мячу, подброшенному другим игроком вертикально вверх примерно на высоту1 м над сеткой		2
	Нападающий удар по ходу из зоны 4 с высокой передачи из зоны 3		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	ОФП		
Тема 2.7 Совершенствование нападающего удара и блокирования.	Практические занятия:	2	
	В парах, один ударом направляет мяч партнеру, который принимает и передает мяч		2
	Защитники играют за блоком, расположившись в зонах 1 и 5		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	ОФП		
Тема 2.8 Контрольное занятие: нижняя прямая и верхняя прямая подача мяча	Практические занятия:	2	
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).		2
	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в защите и в нападении		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	ОФП		
Раздел 3. Лыжная подготовка.		8	
Тема 3.1 Совершенствование техники скользящего шага	Практические занятия:	2	
	Совершенствование техники поворотов на лыжах, скользящего шага.		2
	Прохождение дистанции.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Пройти дистанцию 2-3 км на лыжах, с целью совершенствования техники скользящего шага.		
Тема 3.2 Совершенствование техники	Практические занятия:	2	
	Прохождение дистанции в средней скорости 2- 3 км для совершенствования		2

попеременного двухшажного хода	пройденных лыжных ходов.		
	Развитие выносливости.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	ОФП		
Тема 3.3 Совершенствование техники подъема «полуелочкой» и торможение упором одной лыжей («полуплугом»)	Практические занятия:	2	
	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, дистанция 2- 3км.		2
	Совершенствование техники торможения и подъема		2
	Развитие выносливости		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	ОФП		
Тема 3.4 Контрольное занятие: без учета времени 2км – девушки, 3км – юноши.	Практические занятия:	2	
	Прохождение дистанции в средней скорости 2- 3 км для совершенствования пройденных лыжных ходов.		2
	Совершенствование изученных ходов и применение на дистанции		2
	Развитие выносливости		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	ОФП		
Раздел 4. Баскетбол.		12	
Тема 4.1 Совершенствование ведение мяча на месте и в движении	Практические занятия:	2	
	Ведение мяча на месте и в движении, с изменением высоты отскока, бегом, с изменением направления и скорости.		2
	Совершенствование навыков владения элементами техники баскетбола		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	ОФП		
Тема 4.2 Совершенствование ловли и передачи мяча с различными способами	Практические занятия:	2	
	Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола.		2
	Передачи: двумя от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов.		2
	Эстафета с элементами баскетбола.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	ОФП		
Тема 4.3 Совершенствование техники штрафного броска	Практические занятия:	2	
	Штрафные броски		2
	Совершенствование элементов баскетбола в игровых ситуациях.		2
	Двусторонняя игра.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	ОФП		
Тема 4.4 Система личной	Практические занятия:	2	
	Варианты ведения мяча без сопротивления		2

защиты	и с сопротивлением защитника		
	Передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой		2
	Двусторонняя игра (Совершенствование элементов баскетбола в игровых ситуациях).		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	ОФП		
Тема 4.5 Обманные действия (финты) Финт на рывок – рывок; Финт на проход – проход.	Практические занятия:	2	
	Круговая тренировка на 5- 6 станциях.		2
	Совершенствование техники пройденных элементов баскетбола.		2
	Обучение технике броска мяча одной рукой от плеча после двух шагов.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	ОФП		
Тема 4.6 Контрольное занятие: техники ведение- два шага – бросок в кольцо	Практические занятия:	2	
	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча.		2
	Упражнения с мячами для укрепления мышц плечевого пояса (в парах).		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	ОФП		
Раздел 5. Гимнастика.		6	
Тема 5.1 Совершенствование строевых упражнений.	Практические занятия:	2	
	Инструктаж по ТБ.		2
	Повороты на месте, в движении.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Упражнения для ОДА.		
Тема 5.2 Развитие гибкости.	Практические занятия:	2	
	Упражнения с повышением амплитуды для различных суставов		2
	Упражнения с партнером		
	Из упора присев выпрямление ног, не отрывая рук от пола		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Упражнения на гибкость		
Тема 5.3 Освоение ОРУ в движении Контрольное занятие: прыжки через гимнастическую скакалку	Практические занятия:	2	
	В движении и на месте (или с предметами)		2
	Прыжки на скакалке		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Упражнения для ОДА.		2
Раздел 3. Волейбол.		20	
Тема 3.1	Практические занятия:	2	

Освоение и совершенствование стоек и перемещений волейболиста	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.		2
	Теоретические сведения о волейболе.		2
	Правила игры.		2
	Подготовительные и имитационные упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча с различными способами.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	ОФП. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, мышц спины.		2
Тема 3.2 Обучение технике верхней передачи мяча.	Практические занятия:	2	
	Обучение технике верхней передачи мяча.		2
	Развитие основных физических качеств необходимых волейболисту.		2
	Совершенствование стоек и перемещений волейболиста.		2
	упражнения со скакалкой.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Упражнения для ОДА ОФП.		
Тема 3.3 Освоение и совершенствование техники верхней передачи мяча.	Практические занятия:	2	
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).		2
	На месте индивидуально и в парах		2
	После перемещения		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	ОФП		
Тема 3.4 Обучение технике приема мяча снизу.	Практические занятия:	2	
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).		2
	На месте индивидуально и в парах		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	

	Выполнить комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, мышц спины.		
Тема 3.5 Совершенствование техники нижнего приема мяча.	Практические занятия:	2	
	Совершенствование нижнего приема мяча в парах.		2
	Индивидуально- верхняя и нижняя передачи у стенки.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Прыжки через скакалку 100- 200 раз. Повторить комплекс упражнений с мячами. ОФП.		
Тема 3.6 Обучение технике нижней прямой подачи.	Практические занятия:	2	
	Имитация подачи и подача в стенку с 6-7 м.		2
	Подача через сетку с укороченного расстояния.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Выполнить комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, мышц спины.		
Тема 3.7 Совершенствование техники нижней прямой подачи	Практические занятия:	2	
	Подачи из-за лицевой линии.		2
	Подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Выполнить комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, мышц спины.		
ВСЕГО		136	

III КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы,	Объем часов	Уровень усвоения
-----------------------------	--	-------------	------------------

	самостоятельная работа обучающихся		
1	2	3	4
Раздел 2. Легкая атлетика.		10	
Тема 2.1 Техника безопасности и правила поведения на занятиях легкой атлетики. Освоение техники ходьбы и бега по пересеченной местности.	Практические занятия: Инструктаж по ТБ. Ознакомление с методами самоконтроля. Измерение ЧСС. Распределения дозировки нагрузок.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Измерения ЧСС, АД. Разработать комплекс упражнений при нарушении осанки. Самоконтроль.	2	
Тема 2.2 Совершенствование техники бега на короткие дистанции с высокого старта.	Практические занятия: Выполнить технику высокого старта. Спец упражнения для освоения техники стартового разгона и бега по прямой, финиширование. Выполнить бег по отрезкам (3-4.раз)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Бег в равномерном темпе 15- 20 мин. Бег по отрезкам.	2	
Тема 2.3 Контрольное занятие: бег на 100м	Практические занятия: Совершенствовать технику низкого старта, стартового разгона. контрольное упражнение бег на 100м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Бег в равномерном темпе ОФП.	2	
Тема 2.4 Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	Практические занятия: Метание мяча 150 гр с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность; Метание с места на дальность	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Бег в равномерном темпе ОФП.	2	
Тема 2.5 Контрольное занятие: техники метания гранаты.	Практические занятия: Сдача норматива по технике метания гранаты	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Бег на короткие дистанции	2	
Раздел 3. Волейбол.		12	
Тема 3.1 Совершенствование техники приема мяча с подачи.	Практические занятия: Бег на месте с максимальной частотой шагов 5-7 с, затем рывок вперед. Челночный бег на отрезке 10 м по 3-5 раз	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: ОФП	2	

Тема 3.2 Совершенствование техники приема мяча с подачи.	Практические занятия:	2	
	Совершенствование нижнего приема мяча в парах.		2
	Индивидуально- верхняя и нижняя передачи у стенки.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Прыжки через скакалку 100- 200 раз. Повторить комплекс упражнений с мячами. ОФП.		
Тема 3.3 Совершенствование техники передачи мяча через сетку	Практические занятия:	2	
	В парах, один ударом направляет мяч партнеру, который принимает и передает мяч		2
	Защитники играют за блоком, расположившись в зонах 1 и 5		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	ОФП		
Тема 3.4 Совершенствование нападающего удара и блокирования	Практические занятия:	2	
	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в защите		2
	Блокирование нападающего удара в одиночку или вдвоем (группой)		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	прыжки и прыжковые упражнения на одной, двух ногах, выпрыгивание вверх на каждый шаг		
Тема 3.5 Тактика игры в волейболе.	Практические занятия:	2	
	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении		2
	Прямой нападающий удар при встречных передачах.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	ОФП		
Тема 3.6 Тактика игры в волейболе.	Практические занятия:	2	
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).		2
	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в защите и в нападении		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	ОФП		
Тема 3.7 Контрольное занятие: нижняя прямая и верхняя прямая подача мяча	Практические занятия:	2	
	Сдача норматива по технике выполнения подачи		2
	Физические упражнения для развития координации движения		2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	

	Повторение комбинаций ОФП		
Тема 3.8 Построение комбинации использование пройденных элементов техники	Практические занятия:	2	
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).		2
	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в защите и в нападении		2
	Самостоятельная работа обучающихся: ОФП	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка.		8	
Тема 4.1 Совершенствование техники скользящего шага Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	Практические занятия:	2	
	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода на лыжах, скользящего шага.		2
	Прохождение дистанции.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Пройти дистанцию 2-3 км на лыжах, с целью совершенствования техники скользящего шага.	2	
Тема 4.2 Контрольное занятие: спуски, подъемы, повороты, торможение	Практические занятия:	2	
	Совершенствование изученных ходов и применение на дистанции		2
	Совершенствование техники торможения и подъема, поворотов.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: ОФП	2	
Тема 4.3 Совершенствование техники подъема «полуелочкой» и торможение упором одной лыжей («полуплугом»)	Практические занятия:	2	
	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, дистанция 2- 3км.		2
	Совершенствование техники торможения и подъема		2
	Развитие выносливости		2
	Самостоятельная работа обучающихся: ОФП	2	
Тема 4.4 Контрольное занятие: без учета времени 2км – девушки, 3км – юноши.	Практические занятия:	2	
	Прохождение дистанции в средней скорости 2- 3 км для совершенствования пройденных лыжных ходов.		2
	Совершенствование изученных ходов и применение на дистанции		2
	Развитие выносливости		2
	Самостоятельная работа обучающихся: ОФП	2	

Раздел 5. Баскетбол.		14	
Тема 5.1 Совершенствование ведение мяча на месте и в движении Система личной защиты	Практические занятия:	2	
	Ведение мяча на месте и в движении, с изменением высоты отскока, бегом, с изменением направления и скорости.		2
	Совершенствование навыков владения элементами техники баскетбола		2
	Самостоятельная работа обучающихся: ОФП	2	
Тема 5.2 Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости	Практические занятия:	2	
	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча.		2
	Развитие скоростно –силовых качеств.		2
	Техника игры в нападении.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: ОФП	2	
Тема 5.3 Тактика и техника игры: (Действия двух нападающих против одного и двух защитников)	Практические занятия:	2	
	Совершенствование элементов баскетбола в игровых ситуациях.		2
	Нападение быстрым прорывом.		2
	Двусторонняя игра.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: ОФП	2	
Тема 5.4 Тактика и техника игры: (взаимодействия трех нападающих против двух защитников)	Практические занятия:	2	
	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча.		2
	Нападение быстрым прорывом.		2
	Двусторонняя игра.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: ОФП		
Тема 5.5 Контрольное занятие: техники ведение- два шага – бросок в кольцо	Практические занятия:	2	
	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча.		2
	Упражнения с мячами для укрепления мышц плечевого пояса (в парах).		2
	Самостоятельная работа обучающихся: ОФП	2	
Тема 5.6 Контрольное занятие: штрафные броски	Практические занятия:	2	
	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча.		2
	Двусторонняя игра.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: ОФП	2	
Тема 5.7. Построение	Практические занятия:	2	
	Индивидуальные действия в защите:		2

комбинации использование пройденных элементов техники	перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча.		2
	Нападение быстрым прорывом.		
	Двусторонняя игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся: ОФП	2	
Раздел 6. Гимнастика.		8	
Тема 6.1 Совершенствование строевых упражнений.	Практические занятия:	2	
	Инструктаж по ТБ.		2
	Повороты на месте, в движении.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для ОДА.	2	
Тема 6.2 Совершенствование ОРУ.	Практические занятия:	2	
	Равномерный бег 20-30 мин		2
	ОРУ		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения на равновесие. Упражнения для стопы.	2	
Тема 6.3 Развитие координации движений	Практические занятия:	2	
	Варианты челночного бега; бег с изменением направления, скорости и способа перемещения; броски и метания различных предметов из различных и.п. и различными способами (двумя руками сбоку, сзади, через голову, из-за головы вперед).		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Приседание на одной ноге с поддержкой.		
		2	
Тема 6.4 Совершенствование упражнений прикладного характера	Практические занятия:	2	
	Передвижение в висе по рукоходу (ю) и приставными шагами вдоль гимнастической стенке (д)		2
	Упражнения с набивными мячами		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Прыжки на скакалке 200 раз	2	
Тема 6.6 Упражнения для утренней гимнастики	Практические занятия:	2	
	Варианты утренней гимнастики		2
	Составление комплекса упражнений для утренней гимнастики		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Прыжки на скакалке 200 раз Выполнить утреннюю гимнастику	2	
ВСЕГО		116	

IV Курс

Раздел 2. Легкая атлетика.		10	
Тема 2.1. Обучение технике бега на середине дистанции.	Практическое занятие	2	
	Выполнить спец беговые упражнения.		
	Выполнить высокий старт, бег по прямой, бег по виражу.		2
	Развитие выносливости.		2
	Самостоятельная работа студента	2	
	Равномерный бег 15-20 минут. Выполнить ОРУ на месте. Выполнить для развития гибкости		
Тема 2.2. Освоение и совершенствование техники бега на середине дистанции	Практическое занятие	2	
	Выполнить специальные беговые упражнения.		2
	Выполнить высокий старт, бег по прямой, бег по виражу.		2
	Выполнить упражнения для развития выносливости.		2
	Самостоятельная работа студента	2	
	Равномерный бег 15-20 минут Выполнить ОРУ на месте. Выполнить упражнения для развития гибкости.		
Тема 2.3. Освоение техники бега на длинные дистанции.	Практическое занятие	2	
	Равномерный бег 20-25 минут.		2
	Измерить ЧСС до и после нагрузки.		2
	Развитие выносливости.		2
	Самостоятельная работа студента	2	
	Оздоровительный бег в равномерном темпе 15-20 минут. Измерить ЧСС до и после физической нагрузки, сделать запись в дневнике самоконтроля.		
Тема 2.4. Освоение и совершенствование техники бега на длинные дистанции	Практическое занятие	2	
	Исправление недостатков в технике бега.		2
	Совершенствование навыков в беге специальными подготовительными (беговые, прыжковые) упражнениями.		2
	Развитие выносливости.		2
	Самостоятельная работа студента	2	

	Оздоровительный бег в равномерном темпе 15-20 минут, измерить ЧСС до и после физической нагрузки, сделать запись в дневнике самоконтроля. Повторить старт и стартовый разгон. ОРУ с предметами.		
Тема 2.5. Освоение техники бега по пересеченной местности.	Практическое занятие	2	
	Равномерный бег 20-25 минут.		2
	Измерить ЧСС до и после физической нагрузки.		2
	Самостоятельная работа студента		
	Оздоровительный бег в равномерном темпе 15-20 минут. Измерить ЧСС до и после физической нагрузки, сделать запись в дневнике самоконтроля.		

Раздел 3. Волейбол.	
Тема 3.1. Совершенствование пройденных элементов и игровой обстановке.	Практическое занятие
	Верхние передачи баскетбольными мячами в двойках и тройках
	Игра сетке для совершенствования приема и передачи мяча по преподавателя в указанную зону, перемещений, подач.
	Двусторонняя игра.
	Самостоятельная работа студента
Тема 3.2. Двусторонняя игра.	Медленный бег 50 минут. Выполнить комплекс упражнений для развития прыгучести.
	Практическое занятие
	Учебно-тренировочная игра и волейбол.
	Совершенствовать техническую и простейшую тактическую подготовку в двухсторонней игре.
	Выполнить скоростно-силовые упражнения.
Тема 3.3. Контрольное Занятие: нижняя и верхняя передача в паре.	Самостоятельная работа студента
	Медленный бег до 20-30 минут. Прыжки на скакалке.
	Практическое занятие
	Выполнить комплекс упражнений со скакалкой.
	Выполнить контрольное упражнение - нижняя и верхняя передача мяча

	Двухсторонняя игра.	
	Самостоятельная работа	
	Выполнить упражнения для укрепления мышц ног. Медленный бег 20-30 минут.	
Тема 3.4.Контрольное занятие: нижняя прямая, боковое, верхняя подача мяча.	Практическое занятие	
	Выполнить комплекс упражнения с мячами.	
	Выполнить контрольное упражнение-подача любым способом.	
	Самостоятельная работа студента	
	Выполнить упражнения для укрепления мышц рук.	
Тема3.5. Совершенствование техники игры в волейбол.	Практическое занятие	
	Вполнить упражнения с волейбольными мячами в тройках, ра передачи с изменением места после передачи на скорость.	
	Выполнить упражнения с волейбольными мячами в тройках, ра передачи с изменением места после передачи на скорость.	
	Игра у сетки для совершенствования приема и передачи мяча и преподавателю в указанную зону.	
	Двусторонняя игра.	
	Самостоятельная работа студента	
	Выполнить комплекс упражнений для развития мышц туловища с ре жгутом.	
Раздел 4.Лыжная подготовка.		
Тема 4.1.Обучение техники перехода с одного	Практическое занятие	
	На учебном круге совершенствование изученных ходов.	
лыжного хода на другой, учитывая рельеф местности, скольжение лыж.	Обучение технике перехода с одного лыжного хода на другой, у рельеф местности.	
	Катание с горки с целью совершенствование подъемов, спусков, торм поворотов.	
	Самостоятельная работа студента	
	Прохождение дистанции до 3 км, по среднeperесеченной ме использую спуске и подъемы.	
	Практическое занятие	
Тема 4.2.Контрольное занятие: Спуске, подъемы, повороты,	Прохождении дистанции до 3 км с применением изученных соответствии с рельефом местности.	

торможение.	Выполнить контрольное упражнение: Катание с горки.
	Самостоятельная работа студента
	Прохождении дистанции до 3 км с применением изученных ходов.
	Бег 3км.
Тема 4.3. Контрольное занятие: спуски, подъемы, повороты, торможения	Практическое занятие
	Прохождение дистанции до 3км, с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.
	Выполнить контрольное упражнение: катание с горки.
	Самостоятельная работа студента
	Прохождение дистанции до 3 км с применением изученных ходов
	Практическое занятие
Тема 4.4.Контрольное занятие: прохождение дистанции без учета времени: девушки-3км., юноши-5км.	На учебном круге совершенствование изученных ходов.
	Выполнить контрольное упражнение: прохождение дистанции
	Самостоятельная работа студента
	Выполнить скоростно-силовые упражнения
	Прохождение дистанции до 5 км.
Раздел 5. Баскетбол.	
Тема 5.1.Взаимодействие игроков при пересечении и подстраховке в защите	Практическое занятие
	Совершенствовать технику и тактические действия в нападении и в защите
	Двусторонняя игра.
	Развивать точность броска, ловкость, быстроту и выносливость
	Самостоятельная работа студента
	Выполнить комплекс упражнений для развития, ловкости, координации Выполнить поднимание туловища из положения упор лежа (3 по 20 раз)
Тема 5.2. Учить ловли мяча, с полуотскока и передачи одной рукой. Совершенствовать броски мяча в движении и систему зонной защиты в двусторонней игре.	Практическое занятие
	Учить ловле мяча, с полуотскока и передачи одной рукой.
	Совершенствовать броски мяча в движении.
	Двусторонняя игра
	Самостоятельная работа студента
	Выполнить силовые упражнения на руки, на плечи, грудь и живот
Тема 5.3. Контрольное	Практическое занятие

занятие: два шага, бросок.	Совершенствовать броски мяча в кольцо со средних дистанций.
	Развивать точность броска, координацию и ловкость.
	Самостоятельная работа студента
	Медленный бег 60 минут Прыжки со скакалкой Медленный бег 60 минут
Тема 5.4. Контрольное занятие: штрафной бросок	Практическое занятие
	Совершенствовать броски мяча в кольцо с близкой дистанции.
	Выполнить контрольное упражнение.
	Двусторонняя игра.
	Самостоятельная работа студента
	Разминочный бег 30-40 минут. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (3 по 20 раз)
Раздел 6. Гимнастика	
Тема 6.1. Влияние упражнений с отягощением на организм человека	Практическое занятие
	Краткие сведения о мышцах человека.
	Медленный бег 20-25 минут.
	Выполнить комплекс упражнений с отягощениями
	Самостоятельная работа студента
	Составить и выполнить индивидуальный комплекс упражнений с отягощением.
Тема 6.2. Освоение	Практическое занятие
	Выполнить ОРУ в парах.
технике гимнастических упражнений прикладного характера.	Прыжки со скакалкой.
	Упражнения на растяжку у гимнастической стенки.
	Передвижение по наклонной гимнастической скамейки, переноса грузов
	Самостоятельная работа студента
	Упражнения на растяжку у гимнастической стенки.
Тема 6.3. Итоговое занятие	Практическое занятие
	Прыжки через гимнастическую скакалку.
	Самостоятельная работа студента
	Выполнить комплекс упражнений на мышцы ног.
	Прыжки через гимнастическую скакалку.
Итоговая аттестация в	

форме диферинцированного зачета	
Всего	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивного зала на базе ГАПОУ РБ «Сибайский медицинский колледж»

№/№	Материально-техническое обеспечение занятий
1.	легкая атлетика: гранаты 500-700г, спортивные флажки, секундомеры, нагрудные номера, гири;
2.	гимнастический инвентарь: гимнастические скамейки, стенка гимнастическая, маты гимнастические, скакалки;
3.	лыжная подготовка: лыжи беговые с креплениями, лыжные ботинки, лыжные палки;
4.	спортивные игры: мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные), щит баскетбольный с кольцом, волейбольная сетка, стол для настольного тенниса
5.	прочий инвентарь: обручи, рулетка, антенны для волейбола.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет- ресурсов, дополнительной литературы:

Основной источник (ОИ):

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф.образования М.: Издательский центр «Академия», 2013год
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф.образования М.: Издательский центр «Академия», 2017год

Дополнительный источник (ДИ):

1. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погодаев Г.И. «Физическая культура», М.: издательский центр «Академия», 2014 год.

Интернет- ресурсы:

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. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

результаты обучения (освоенные умения, знания)	формы и методы контроля и оценки результатов обучения
освоенные умения: - использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Проверка нормативов, техники выполнения упражнений на зачете или выполнение норм ГТО
усвоенные знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Защита рефератов на занятиях Тестирование на зачете