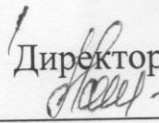


КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ
ОАПОУ «ДМИТРИЕВСКИЙ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Утверждаю
Директор ОАПОУ «ДАТК»

Т.Ф.Брусильцева
Приказ № 60 от «20» февраля 2020г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 Физическая культура

по профессии среднего профессионального образования
35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства

Дмитриев
2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) по профессии **35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства**, входящий в состав укрупненной группы специальностей **35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство**.

Организация – разработчик: ОАПОУ «Дмитриевский агротехнологический колледж»

Разработчик: Куба Александр Алексеевич преподаватель ОАПОУ «Дмитриевский агротехнологический колледж»


Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК специальностей и профессий технического профиля

Протокол № 7 от «17» февраля 2020 г.

Председатель П(Ц)К  Ветчинова Н.А.

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** рассмотрена и одобрена на заседании педагогического совета т колледжа

Протокол № 3 от «17» февраля 2020 г.

Председатель педагогического совета  Т.Ф.Брусильцева

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.ОО ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

1.1. Область применения программы:

рабочая программа учебной дисциплины ФК.ОО Физическая культура является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих и разработана в соответствии с ФГОС по профессии 35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС : дисциплина входит в профессиональный цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать **общими компетенциями** ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 8 включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний

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

максимальной нагрузки обучающегося 200 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 100 часов; самостоятельной работы обучающегося 100 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	200
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	100
в том числе:	
практические занятия	96
Самостоятельная работа (всего)	100
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть		2	
Тема 1.1 О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.</p>	2	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; -проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); -измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств; -измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; 	2	

<p>Тема 1.2 Основы здорового образа жизни</p>	<p>Содержание учебного материала: Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания</p>	2	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: -подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости; -выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.</p>	4	
<p>Раздел 2. Легкая атлетика</p>		8	
<p>Тема 2.1 Техника бега на короткие дистанции</p>	<p>Содержание учебного материала 1. Низкий старт. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование, пробег 100м</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: -скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость, бег 100м.</p>	2	
<p>Тема 2.2. Метание гранаты</p>	<p>Содержание учебного материала 1. Держание, разбег, финальное усилие. Метание гранаты 700г. юноши, 500г. девушки.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: -проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); -измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p>	2	

Тема 2.3. Прыжок в длину с разбега	Содержание учебного материала		2
	1.	Прыжки способом «Согнув ноги», разбег, отталкивание от доски, полет, приземление.	
	Самостоятельная работа обучающихся: -выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.		4
Тема 2.4. Техника бега на средней дистанции	Содержание учебного материала		2
	1	Высокий старт, бег по дистанции, финиширование. 2000м девушки,3000м юноши	
	Самостоятельная работа обучающихся: -составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание. -современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).		4
Раздел 3 Гимнастика			18
Тема 3.1. Акробатика.	Содержание учебного материала		2
	1.	Кувырки вперед в упор присев, в сед ноги врозь. Кувырок вперед прыжком.	
	Самостоятельная работа обучающихся: -скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость, бег 100м.		2
Тема 3.2. Перекладина высокая.	Содержание учебного материала		4
	1.	Размах в висе, ноги к перекладине, подтягивание.	
	Самостоятельная работа обучающихся: -проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); -измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.		2
Тема 3.3. Гимнастические брусья параллельные	Содержание учебного материала		2
	1.	Размах на предплечьях, сед ноги врозь, кувырок вперёд.	
	Самостоятельная работа обучающихся: -выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.		2

Тема 3.4. Гимнастическое бревно.	Содержание учебного материала		2	
	1	Вскоки с разбега, прыжком в упор и присев, равновесие- вдоль и поперёк.		
	Самостоятельная работа обучающихся: -составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание. -современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).		2	
Тема 3.5. Строевые приемы.	Содержание учебного материала		4	
	1.	Повороты на месте и в движении, перестроение из одной шеренги по два, три, четыре и обратно, перемена направления движения.		
	Самостоятельная работа обучающихся: -проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); -измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.		2	
Тема 3.6. Опорные прыжки через гимнастического «коня»,«козла».	Содержание учебного материала		2	
	1.	Разбег, запрыгивание, отталкивание, ноги врозь прыжок через «коня», «козла», приземление.		
	Самостоятельная работа обучающихся: -выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.		2	
Тема 3.7. Выполнение контрольного норматива	Содержание учебного материала		2	
	1	Подтягивание на перекладине юноши, поднимание и опускание туловища из положения лёжа девушки. Опорные прыжки через гимнастического «коня»- юноши, «козла»- девушки. Строевые приемы на месте и в движении.		
	Самостоятельная работа обучающихся: -составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание. -современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).		2	

Раздел 4. Лыжная подготовка		16	
Тема 4.1 Повороты на месте.	Содержание учебного материала	2	
	1. Повороты махом, прыжком, переступание.		
	Самостоятельная работа обучающихся: -скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость, бег 100м.	2	
Тема 4.2. Техника попеременного двухшажного хода.	Содержание учебного материала	2	
	1. Совершенствование отталкивание лыжными палками, стойка лыжника, загрузка лыжи для отталкивания.		
	Самостоятельная работа обучающихся: -проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); -измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	2	
Тема 4.3. Техника одновременного безшажного хода.	Содержание учебного материала	2	
	1. Совершенствование наклона при отталкивании, вынос лыжных палок.		
	Самостоятельная работа обучающихся: -выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.	2	
Тема 4.4. Техника подъема в гору.	Содержание учебного материала	2	
	1. Техника подъема «Лесенкой», ступающим шагом, «ёлочкой».		
	Самостоятельная работа обучающихся: -составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание. -современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).	2	
Тема 4.5. Техника торможения.	Содержание учебного материала	2	
	1. Совершенствование техники торможения, упором, плугом, падением.		
	Самостоятельная работа обучающихся: -скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость, бег 100м.	2	

Тема 4.6. Техника спуска с горы.	Содержание учебного материала		2
	1.	Совершенствование техники спуска с горы. Низкая стойка, высокая стойка.	
	Самостоятельная работа обучающихся: -проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); -измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.		2
Тема 4.7. Техника одношажного хода.	Содержание учебного материала		2
	1.	Совершенствование вынос лыжных палок, законченный толчок.	
	Самостоятельная работа обучающихся: -выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.		2
Тема 4.8. Выполнение контрольного норматива.	Содержание учебного материала		2
	1	Прохождение дистанции применяя различные ходы: юноши 5км, девушки 3км.	
	Самостоятельная работа обучающихся: -составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание. -современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).		2
Раздел 5. Волейбол			14
Тема 5.1. Техника игры.	Содержание учебного материала		2
	1.	Техника стойки, перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.	
	2.	Прием и передача мяча одной рукой снизу в падении.	2
Самостоятельная работа обучающихся: -выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.		2	
Тема 5.2. Техника приема	Содержание учебного материала		2
	1.	Прием и передача двумя руками сверху, нижний прием двумя руками.	

мяча.	Самостоятельная работа обучающихся: -проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); -измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	2	
Тема 5.3. Тактика игры в нападения.	Содержание учебного материала	2	
	1. Выбор места. Верхняя подача мяча. Нападающий удар.		
	Самостоятельная работа обучающихся: -выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.	2	
Тема 5.4. Тактика игры в защите.	Содержание учебного материала	2	
	1 Выбор места, прием, передача мяча, блокирование.		
	Самостоятельная работа обучающихся: -составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание. -современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).	2	
Тема 5.5. Тактика защиты.	Содержание учебного материала	2	
	1. Тактика блокирование, прием мяча с подачи, выбор места, прием мяча после нападающего удара.		
	2. Групповая, командная.		
	Самостоятельная работа обучающихся: -скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость, бег 100м.	2	
Тема 5.6. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала	4	
	1. Применение правил соревнования.		
	Самостоятельная работа обучающихся: -проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); -измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	2	
Тема 5.7. Выполнение	Содержание учебного материала	2	
	1. подача мяча по зонам.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	

контрольного норматива.	-выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.		
Раздел 6. Баскетбол		16	
Тема 6.1. Техника игры в нападении.	Содержание учебного материала	2	
	1. Техника передвижения, прыжки ,остановки, повороты.		
	Самостоятельная работа обучающихся: -скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость, бег 100м.	2	
Тема 6.2. Ловля мяча.	Содержание учебного материала	2	
	1. Ловля мяча на средней высоте, летящего высоко, летящего низко.		
	Самостоятельная работа обучающихся: -проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); -измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	2	
Тема 6.3. Атака кольца.	Содержание учебного материала	2	
	1. Атака кольца с боку, из-за 3-х очковой линии.		
	Самостоятельная работа обучающихся: -выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.	1	
Тема 6.4. Техника игры в защите.	Содержание учебного материала	2	
	1. Перехват, вырывание мяча, выбивание, накрывание мяча ,финты.		
	Самостоятельная работа обучающихся: -составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание. -современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).	1	
Тема 6.5. Тактика игры в нападении.	Содержание учебного материала	2	
	1. Индивидуальные действия, групповые, командные, быстрый прорыв.		
	Самостоятельная работа обучающихся: -скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость, бег 100м.	1	

Тема 6.6. Тактика игры в защите.	Содержание учебного материала	2		
	1. Зонная защита, смешанная защита.			
	Самостоятельная работа обучающихся: -проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); -измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	2		
Тема 6.7. Игра по упрощенным правилам.	Содержание учебного материала	2		
	1. Овладение тактической системой, групповые действия.			
	Самостоятельная работа обучающихся: -выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.	1		
Тема 6.8. Двусторонняя игра.	Содержание учебного материала	2		
	1. Правила 3,5, 25 секунды, правила игры 4x10 минут.			
	Самостоятельная работа обучающихся: -составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание. -современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).	4		
Раздел 7.Футбол		14		
Тема 7.1. Техника игры в нападении.	Содержание учебного материала	2		
	1. Передвижения, удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча.			
	Самостоятельная работа обучающихся: -скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость, бег 100м.	2		
Тема 7.2. Техника игры в защите.	Содержание учебного материала	2		
	1. Бег, остановки, повороты, прыжки, отбор мяча, вбрасывание.			
	Самостоятельная работа обучающихся: -проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); -измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	2		
	Содержание учебного материала	2		

Тема 7.3. Техника игры вратаря.	1.	Ловля низких, высоких, мячей, отбивание, вбрасывание, выбивание, остановка мяча.		
		Самостоятельная работа обучающихся: -выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.	2	
Тема 7.4. Тактика игры в нападении.		Содержание учебного материала	2	
	1.	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.		
		Самостоятельная работа обучающихся: -составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание. -современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).	2	
Тема 7.5. Тактика игры в защите.		Содержание учебного материала	2	
	1	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.		
		Самостоятельная работа обучающихся: -скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость, бег 100м.	2	
Тема 7.6. Тактика игры вратаря, защитников.		Содержание учебного материала	2	
	1	Совершенствование владения техническими приемами.		
		Самостоятельная работа обучающихся: -проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); -измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	2	
Тема 7.7. Групповая игра.		Содержание учебного материала	4	
	1	Групповая игра по правилам.		
		Самостоятельная работа обучающихся: -выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.	2	
Раздел 8. Легкая атлетика			6	
Тема 8.1.		Содержание учебного материала	2	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с высокого старта.		

Техника эстафетного бега.	Самостоятельная работа обучающихся: -скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость, бег 100м.	2	
Тема 8.2. Техника прыжка в высоту.	Содержание учебного материала	2	
	1. Разбег, совершенствование отталкивания способом «перешагивание», приземление.		
	Самостоятельная работа обучающихся: -проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); -измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	2	
Тема 8.3. Техника толкания ядра.	Содержание учебного материала	2	
	1. Исходное положение, скачек, финальное усилие.		
	Самостоятельная работа обучающихся: -выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.	2	
Всего:		100	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

3.1 Требования к материально – техническому обеспечению.

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия учебного оборудования в спортивном комплексе: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, место для стрельбы. Оборудование спортивного зала:

1. Гимнастическое оборудование.

№ п/п	Наименование	Количество (шт.)
1.	Перекладина	1
2.	Брусья параллельные (разновысокие)	1
3.	Конь гимнастический	1
4.	Козел гимнастический	1
5.	Мостик деревянный	2
6.	Маты гимнастические	6
7.	Мяч набивной	2
8.	Скамейка гимнастическая	2
9.	Канат для перетягивания	1
10.	Скакалки	20
11.	Обручи	3

2. Легкоатлетический инвентарь.

№ п/п	Наименование	Количество (шт.)
1.	Флажки судейские	10
2.	Гранаты учебные 500 гр.	3
3.	Гранаты учебные 700 гр.	6
4.	Секундомер	2
5.	Эстафетные палочки	6

3.Лыжный инвентарь.

№ п/п	Наименование	Количество (шт.)
1.	Лыжи беговые с креплениями	20 пар
2.	Палки лыжные	20 пар
3.	Ботинки лыжные	20 пар
4.	Мазь лыжная для различной температуры	5
5.	Пробки для растирания лыжной мази	2
6.	Номера участников соревнований (двойные)	20

4.Оборудование и инвентарь для спортивных игр.

№ п/п	Наименование	Количество (шт.)
1.	Насос механический	2
2.	Сетки волейбольные	2
3.	Мячи баскетбольные	12
4.	Мячи волейбольные	10
5.	Мячи футбольные	7
6.	Иглы для мячей	5
7.	Стол для настольного тенниса	2
8.	Сетки для настольного тенниса	2
9.	Ракетки для настольного тенниса	4

5.Технические средства обучения.

№ п/п	Наименование	Количество (шт.)
1.	Секундомер электронный	1
2.	Рулетка	1

-рабочее место преподавателя;

-комплект учебно – методической документации (учебники и учебные пособия, карточки – задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки).

Методические рекомендации и разработки:

- * Методическая разработка комплекса упражнений для профилактики остеохондроза.
- * Методическая разработка комплекса упражнений для самостоятельных занятий:
 1. Задания по самостоятельному выполнению комплекса гимнастических упражнений.
 2. Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для развития физических качеств, необходимых в беге.
 3. Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для развития физических качеств, необходимых в легкоатлетических прыжках.
 4. Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для совершенствования владения техникой избранного вида метания.
 5. Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для совершенствования владения техникой игры в баскетбол.
 6. Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для развития специальной ловкости.
 7. Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для развития меткости.
 8. Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для воспитания быстроты перемещения.
 9. Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для воспитания прыгучести.
 10. Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для воспитания ловкости.
 11. Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для укрепления мышечно – связочного аппарата нижних конечностей.
 12. Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для укрепления мышечно – связочного аппарата верхних конечностей.
 13. Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для укрепления мышц туловища.
 14. Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для совершенствования вестибулярного аппарата.
 15. Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для укрепления мышечно – связочного аппарата шеи.
- * Комплекс упражнений физкультурминутки.
- * Комплекс упражнений для развития координационных способностей.

Карточка задания:

- * По теме волейбол.
- * По теме баскетбол.
- * По теме гимнастика.
- * По теме футбол.
- * По теме лыжная подготовка.

- * По теме средства и задачи ППФП по профессиям.
- * По средствам закаливания.
- * По олимпийской тематике.

Тестовые вопросы и задания:

1. Опорно – двигательная система.
2. Мышцы и ткани.
3. Нервная система.
4. Дыхательная система.
5. Контроль и самоконтроль.
6. Обмен веществ.
7. Белки и гормоны.
8. Углеводы, жиры и витамины.
9. Личная гигиена.
10. Закаливание.
11. Травмы и оказание первой помощи.
12. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

3.2 Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Физическая культура: учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. Учреждений
/В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. Ред. В.И. Ляха. – М: Просвещение, 2006 – 237 с.: ил.

Дополнительные источники:

1. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.- метод. Пособие /Сост.Б.И.Мишин.
-М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 526,(2)с.
2. Спортивная медицина: учеб. Пособие /под ред. В.А.Епифанова – М.: ГЭОТАР – Медиа,2006.- 33бс.
3. Физическое воспитание: учеб. Пособие для студентов подгот. Учеб.- тренировоч. групп учреждений, обеспечивающих получение высш. Образование /Р.И.Купчинов
Мн.: ТетраСистемс,2006. -352с.
4. Уроки физической культуры в школе Новые педагогические технологии /Ю.А.Янсон – Ростов и /Д: «Феникс», 2005. – 432с.
5. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А.Физическая культура.Упражнения и игры с мячами:
Метод. пособие.- М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006.- 136с.
6. Физкультурно – оздоровительная работа в школе: Метод пособие. – М.: Изд-во НЦЭНАС,2003. – 184с.
7. Как помочь детям стать здоровыми: Метод пособие /Е.А.Бабенкова. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ»,2003. -206с.

Интернет – сайты

№ п/п	Адрес сайта	Информация
1.	http://zdd.1september.ru	Газета «Спорт в школе».
2.	http://http://spo.1september.ru	Газета «Здоровье детей».

3.	http://tpfk.infosport.ru	Теория и практика физической Культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, Российской Государственной Академии физической культуры.
4.	http://www.infosport.ru	Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
5.	OlympicWare	Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах).
6.	http://www.basket.ru	Федерация баскетбола.
7.	http://members.fortunecity.com	Федерация волейбола.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>знать</p> <ul style="list-style-type: none"> • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; • правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; 	<p>Оценка выполнения упражнений на практических занятиях</p> <ul style="list-style-type: none"> - участие в соревнованиях различного уровня; - составление личного плана самостоятельных физических упражнений;
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; • выполнять простейшие приемы само массажа и релаксации; • проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; 	<ul style="list-style-type: none"> - составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики; - ведение дневника здоровья;

<ul style="list-style-type: none"> • преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; • выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки; • осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; • выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; 	<p>-участие в соревнованиях, учебных играх;</p> <p>-участие в соревнованиях, учебных играх;</p> <p>- сдача контрольных нормативов;</p>
---	--