

**Главное управление образования Курганской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Курганский государственный колледж»**

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине «Физическая культура»

для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ

**специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт
двигателей, систем и агрегатов двигателей**

Курган 2017

Адаптированная программа учебной дисциплины «Физическая культура» для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) и программы учебной дисциплины «Физическая культуры» специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов двигателей

Организация-разработчик:

ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Разработчик:

Сазонов Алексей Иванович – руководитель физвоспитания


Стегней Елена Александровна – преподаватель физического воспитания

Дружкова Марина Александровна-заместитель директора по АВР, ответственный исполнитель в колледже за организацию учебно-воспитательного процесса с инвалидами и лицами с ОВЗ.

Рекомендована к использованию:

Протокол заседания кафедры
технических дисциплин

№ 2 от «8» июня 2017 г.

Заведующая кафедрой 
Бочкарева Л.В.

Согласована:

Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе


Брыксина Т.Б.

©Сазонов А.И. Стегней Е.А., Дружкова М.А., ГБПОУ КГК
©Курган, 2017

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Адаптированная программа учебной дисциплины « Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов двигателей

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Пояснительная записка.

В рамках образовательной программы реализуется дисциплина "Физическая культура". В целях дифференцированного подхода к организации занятий по физической культуре все студенты Курганского государственного колледжа, в том числе инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую

Данная программа разработана для студентки 2 курса, имеющей инвалидность, нарушения опорно – двигательного аппарата. На основании индивидуальной программы реабилитации отнесена к специальной медицинской группе. Дифференцированный подход обеспечивает разнообразие содержания и предоставляет возможность реализовать индивидуальный план развития. Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающейся определяется характером организации доступной ей деятельности.

Девушка присутствует на занятиях вместе с группой, результатом обучения для нее могут быть теоретические знания, полученные при выполнении рефератов, письменных работ, докладов, презентаций и др. в специализированном месте, оборудованном компьютером и имеющим выход в интернет. Также это могут быть занятия адаптивной физкультурой в специально оборудованном фитнес-зале, открытом воздухе, которые проводятся с другими студентами спец.мед группы и специалистами, имеющими соответствующую подготовку.

В программу дисциплины включены часы, посвященные поддержанию здоровья и здорового образа жизни, технологиям здоровьесбережения с учетом ограничений здоровья обучающихся.

В программе прописаны специальные требования к спортивной базе, обеспечивающие доступность и безопасность занятий. Преподаватели дисциплины "Физическая культура" имеют соответствующую подготовку для занятий с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния обучающейся. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося, с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

1.4. 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.

В результате усвоения дисциплины у обучающихся должны формироваться следующие компетенции:

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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 340 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов;
самостоятельной работы обучающегося 170 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	156
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	168
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	Уровень усвоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	
3 СЕМЕСТР			32	
Тема 1. Физическая культура в ССУЗ. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	Физическая культура в ССУЗ. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	1,2	2	ОК1;ОК8
Легкая атлетика			10	
Тема 2. Бег на короткие дистанции.	Техника безопасности при выполнении бега, прыжков, метании. Бег на короткие дистанции 100, 200, 400м. Техника низкого старта: а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции г) финиширование. Бег 2*60м, 2* 100м. Бег 100м с низкого старта. ОРУ, СБУ. РДК - общей и скоростной выносливости. Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК7;ОК 8
Тема 3. Эстафетный бег.	Эстафетный бег. Техника низкого старта, техника эстафетного бега, бег по повороту 200м. Повторный бег 3 x 200. ОРУ, СБУ. РДК - общей и скоростной выносливости. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи. Передача эстафетной палочки: а) на месте б) в движении в) в движении на максимальной скорости. Эстафетный бег 4 x 100м. Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК8
Тема 4. Прыжки в длину с разбега.	Прыжки в длину, высоту с разбега. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину: а) разбег б) отталкивание в) фаза полета г) приземление. Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК8
Тема 5. Бег на средние дистанции	Бег на средние дистанции 800,1000,1500м. Техника, тактика бега на средние дистанции 800м, 1000м, 1500м. Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК8

Тема 6. Метание снаряда	Метание снаряда на дальность. Техника метания гранаты: а) держание гранаты б) разбег в) скрестные шаги г) финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, метание гранаты с 3-5 шагов, метание гранаты с короткого разбега, метание гранаты с полного разбега. Контрольные тесты.	1,2,3	2	OK8
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка презентации на тему: «Олимпийские игры» 2. Подготовка реферата «Самостоятельное применение средств физического воспитания в быту» 3. Изучение техники эстафетного бега. Разработка памятки на компьютере. 3. Подготовка реферата «Правила судейства бега». Оказание помощи в судействе. 4. Самостоятельное изучение «Комплекса упражнений для развития выносливости» 5. Самостоятельное изучение «Комплекса упражнений для развития ловкости» 6. Подготовка памятки «Комплекс упражнений для развития координации»			OK1;OK2; OK3;OK5; OK6; OK7;OK8
	Спортивные игры: Баскетбол.		10	
Тема 7. Техника передвижений и владение мячом	Техника безопасности на занятиях: по баскетболу. Правила соревнований и судейства. Ведения мяча с изменением направления. Техника передвижений, остановок, поворотов. Ловля и передача на месте и в движении. Учебная игра.	1,2	2	OK1;OK4
Тема 8. Техника передвижений и броски мячом.	Броски мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке. Штрафной бросок. Сочетание перемещений с выполнением технических приемов нападения. Ловля мяча отскочившего от щита. Ведение, передачи мяча одной, двумя рр. Учебная игра. Контрольные тесты.	1,2,3	2	OK8;OK4
Тема 9. Техника передвижений владение и овладения мячом. Техника нападения и защиты	Передача мяча на месте, в движении. Бросок в движении после двух шагов. Техника передвижений, владения мячом (нападение). Техника защитных действий (передвижения, овладение мячом). Персональная защита. Тактика нападения «Передай мяч и выходи» (взаимодействие 2-х игроков). Учебная игра. Контрольные тесты.	1,2,3	2	OK8
Тема 10. Технические и тактические взаимодействия в защите и нападении	Технические и тактические взаимодействия в защите и нападении. Индивидуальные действия против нападающего с мячом (без мяча). Техника передвижений, владения мячом (нападение). Техника защитных действий (передвижения, овладение мячом). Быстрый прорыв по боковой линии площадки. Зонная защита 2-1-2. Учебная игра. Контрольные тесты.	1,2,3	2	OK8;OK2:OK4
Тема 11.	Быстрый прорыв по центру площадки. Зонная защита 2-3. Учебная игра. Совершенствование	1,2,3	5	OK4:OK8

Технические и тактические взаимодействия в защите и нападении.	умений и навыков в учебной игре, навыки судейства. Контрольные тесты.			
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Изучение истории развития баскетбола 2. Изучение правил игры в баскетбол 3. Подготовка мультимедийной презентации «Знаменитости баскетбола» 4. Презентация «История развития баскетбола в колледже»			OK1;OK2; OK3;OK5; OK6; OK7;OK8
	Гимнастика		10	
Тема 12. Строевые упражнения, перестроения	Теоретические сведения Т.Б. а) классификация видов гимнастики б) организация мест занятий в) предупреждение травматизма г) страховка и самостраховка. Строевые упражнения, построение, перестроение, ОРУ (на месте и в движении), КУГ. Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два, перестроение из одной шеренги в две и обратно. Повороты на месте и в движении. Контрольные тесты.	1,2,3	2	OK2; OK3; OK8
Тема 13. Упражнения на равновесие	Упражнения на равновесие на перевернутой скамейке: ходьба на носках, повороты в приседе, танцевальные шаги «польки», шаги «галоп», приставные шаги правым и левым боком, скрестные прыжки с продвижением вперед, равновесие на одной (ласточка), махи с продвижением вперед, соскок, прогнувшись толчком двух ног Контрольные тесты.	1,2,3	2	OK3; OK8
Тема 14. Акробатические упражнения	Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок прыжком, кувырок вперед из стойки на руках, кувырок назад в полушпагат, кувырок назад через стойку. Переворот в сторону (колесо). Мост из положения, стоя (лежа), полумост. Стойка: на голове и руках, на руках, на лопатках. Контрольные тесты.	1,2,3	2	OK8
Тема 15. Упражнения в вися на перекладине	Упражнения в вися на перекладине: подъем переворотом в упор, махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Поворот кругом из упора ноги врозь правой (левой) перемахом ноги назад в упор. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой). Размахивание изгибами. Оборот назад в упоре. Соскок махом вперед (назад). Контрольные тесты.	1,2,3	2	OK8
Тема 16. <i>Дифференцированный зачет</i>	Подъемы махом вперед и назад из упора на предплечьях, из упора на руках, из седа ноги врозь кувырок вперед, стойка на плечах, подъем разгибом, соскок махом вперед с поворотом на 180	1,2,3	2	OK8

	градусов, соскок боком, соскок махом назад, соскок ноги врозь Контрольные тесты.			
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составление комплекса ритмической гимнастики 2. Составление упражнений для профилактики профессиональных заболеваний 3. Реферат «Цели и результаты занятий физической культурой» 4. Презентация на тему «Шейпинг» <p>Составление памятки «Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями»</p>			ОК1;ОК2; ОК3;ОК5; ОК6; ОК7;ОК8
	4 СЕМЕСТР		26	
Тема 17. Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	<p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. 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.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.</p>	1,2	2	ОК8
	Лыжная подготовка		12	
Тема 18. Классические лыжные хода	Одновременный бесшажный лыжный ход, одновременный одношажный лыжный ход (основной и скоростной вариант), одновременный двухшажный лыжный ход. Попеременный двухшажный лыжный ход.	1,2,3	12	ОК8
Тема 19. Переход с одного классического лыжного хода на другой.	Переход с одновременных ходов на попеременные: переход со свободным движением рук, «прямой переход», переход с «прокатом». Переход с попеременных ходов на одновременные: переход без шага, переход через один шаг. Элементы тактики лыжных гонок. Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК8
Тема 20. Коньковые лыжные ходы.	Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками. Одновременный двухшажный коньковый ход.	1,2,3	2	ОК8
Тема 21. Коньковые лыжные ходы.	Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход. Переходы с одного конькового хода на другой. Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК8

Тема 22. Горная техника	Техника преодоления подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, беговым шагом. Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	1,2,3	2	ОК8
Тема 23. Горная техника	Техника спуска: высокая стойка, средняя стойка, низкая стойка. Техника торможения: торможение «плугом», упором, падением. Техника поворотов: поворот переступанием, «плугом», упором, из упора, поворот на параллельных лыжах.	1,2,3	2	ОК8
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Реферат «Зимние виды спорта» 2. Подготовка памятки «Совершенствование техники одновременного одношажного хода» 3. Подготовка памятки «Совершенствование техники конькового хода» 4. Презентация «Знаменитости лыжного спорта» 5. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода 6. Совершенствование техники спусков и подъемов 7. Совершенствование техники торможений и поворотов			ОК1;ОК2; ОК3;ОК5; ОК6; ОК7;ОК8
	Спортивные игры: Волейбол.		12	
Тема 24. Техника передвижений и владение мячом	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила соревнований и судейства. Стойки, выпады, падения. Передвижения: шагами, двойным шагом, скачком, прыжками, падениями, сочетание способов передвижений с выполнением приемов нападения и защиты. Передачи мяча: двумя сверху в опоре, двумя сверху после передвижения, двумя сверху назад (за голову) в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя сверху назад (за голову) в прыжке, одной сверху над собой в прыжке, чередование способов передач. Прием мяча: двумя снизу стоя на месте, двумя снизу с выпадом, двумя снизу после передвижения, одной снизу в падении назад с перекатом на спину, одной снизу в падении в сторону, одной снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе, чередование способов приема в зависимости от направления и скорости полета мяча. Учебная игра. Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК3;ОК 4
Тема 25. Техника владения мячом. Нападающий удар.	Нападающий, отбивание, атакующие удары: отбивания (двумя сверху в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения); нападающие удары (одной сверху в опоре кулаком, одной сверху в опоре); атакующие удары (по ходу разбега ускоренный и скоростной, медленный, с переводом, с поворотом туловища, боковой, по блоку за боковую линию, с задней линии, после имитации передачи, чередование способов атакующих	1,2,3	2	ОК 4;ОК8

	ударов). Учебная игра. Контрольные тесты.			
Тема 26. Техника овладения мячом. Блокирование.	Блокирование (одиночное зонное с места, одиночное зонное после передвижения приставными шагами, одиночное ловящее с места, одиночное ловящее после передвижения приставными шагами, двойное зонное, двойное ловящее). Учебная игра. Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК 4;ОК8
Тема 27. Техника владения мячом. Подача.	Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача, подача «свечой», верхняя прямая подача, верхняя боковая подача. Учебная игра. Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК 4;ОК8
Тема 28. Тактика игры в нападении	Тактика игры в нападении: система нападения со второй передачи игрока первой линии; система нападения со второй передачи, выходящего игрока задней линии; система нападения с первой передачи.	1,2,3	2	ОК 4
Тема 29. <i>Дифференцированный зачет</i>	Тактика игры в защите: система «двух защитников» (2-2-2), система трех защитников (2-1-3), страховка крайним защитником Учебная игра. Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК 4;ОК8
	Самостоятельная работа по атлетической гимнастике: 1. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса 2. Выполнение упражнений для мышц туловища 3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плечевого пояса 4. Выполнение упражнений со штангой и гантелями			ОК1;ОК2; ОК3;ОК5; ОК6; ОК7;ОК8
	5 СЕМЕСТР		32	
Тема 30. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	1,2	2	ОК1;ОК7; ОК2;ОК3;
	Легкая атлетика		10	

Тема 31. Бег на короткие дистанции.	Техника безопасности при выполнении бега, прыжков, метании. Бег на короткие дистанции 100, 200, 400м. Техника низкого старта: а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции г) финиширование. Бег 2*60м, 2* 100м. Бег 100м с низкого старта. ОРУ, СБУ. РДК - общей и скоростной выносливости. Контрольные тесты.	1,2,3	2	OK4; OK8
Тема 32. Эстафетный бег.	Эстафетный бег. Техника низкого старта, техника эстафетного бега, бег по повороту 200м. Повторный бег 3 x 200. ОРУ, СБУ. РДК - общей и скоростной выносливости. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи. Передача эстафетной палочки: а) на месте б) в движении в) в движении на максимальной скорости. Эстафетный бег 4 x 100м. Контрольные тесты.	1,2,3	2	OK4; OK8
Тема 33. Прыжки в длину с разбега.	Прыжки в длину, высоту с разбега. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину: а) разбег б) отталкивание в) фаза полета г) приземление. Контрольные тесты.	1,2,3	2	OK4; OK8
Тема 34. Бег на средние дистанции	Бег на средние дистанции 800,1000,1500м. Техника, тактика бега на средние дистанции 800м, 1000м, 1500м. Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости Контрольные тесты.	1,2,3	2	OK4; OK8
Тема 35. Метание снаряда	Метание снаряда на дальность. Техника метания гранаты: а) держание гранаты б) разбег в) скрестные шаги г) финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, метание гранаты с 3-5 шагов, метание гранаты с короткого разбега, метание гранаты с полного разбега. Контрольные тесты.	1,2,3	2	OK4; OK8
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции 3. Совершенствование техники прыжков в длину 4. Совершенствование кроссовой подготовки 5. Имитация техники метания гранаты 6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции			OK1;OK2; OK3;OK5; OK6; OK7;OK8
	Спортивные игры: Баскетбол.		10	
Тема 36. Техника передвижений и владение мячом	Техника безопасности на занятиях: по баскетболу. Правила соревнований и судейства. Ведения мяча с изменением направления. Техника передвижений, остановок, поворотов. Ловля и передача на месте и в движении. Учебная игра.	1,2	2	OK1; OK3;OK4; OK8
Тема 37.	Броски мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке. Штрафной	1,2,3	2	OK4; OK8

Техника передвижений и броски мячом.	бросок. Сочетание перемещений с выполнением технических приемов нападения. Ловля мяча отскочившего от щита. Ведение, передачи мяча одной, двумя руками. Учебная игра. Контрольные тесты.			
Тема 38. Техника передвижений владение и овладения мячом. Техника нападения и защиты	Передача мяча на месте, в движении. Бросок в движении после двух шагов. Техника передвижений, владения мячом (нападение). Техника защитных действий (передвижения, овладение мячом). Персональная защита. Тактика нападения «Передай мяч и выходи» (взаимодействие 2-х игроков). Учебная игра. Контрольные тесты.	1,2,3	2	OK4; OK8
Тема 39. Технические и тактические взаимодействия в защите и нападении	Технические и тактические взаимодействия в защите и нападении. Индивидуальные действия против нападающего с мячом (без мяча). Техника передвижений, владения мячом (нападение). Техника защитных действий (передвижения, овладение мячом). Быстрый прорыв по боковой линии площадки. Зонная защита 2-1-2. Учебная игра. Контрольные тесты.	1,2,3	2	OK4; OK8
Тема 40. Технические и тактические взаимодействия в защите и нападении.	Быстрый прорыв по центру площадки. Зонная защита 2-3. Учебная игра. Совершенствование умений и навыков в учебной игре, навыки судейства. Контрольные тесты.	1,2,3	5	OK4; OK8
	Самостоятельная работа по атлетической гимнастике: 1. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса 2. Выполнение упражнений для мышц туловища 3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плечевого пояса 4. Выполнение упражнений со штангой и гантелями			OK1;OK2; OK3;OK5; OK6; OK7;OK8
	Гимнастика		10	
Тема 41. Строевые упражнения, перестроения	Теоретические сведения Т.Б. а) классификация видов гимнастики б) организация мест занятий в) предупреждение травматизма г) страховка и самостраховка. Строевые упражнения, построение, перестроение, ОРУ (на месте и в движении), КУГ. Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два, перестроение из одной шеренги в две и обратно. Повороты на месте и в движении. Контрольные тесты.	1,2,3	2	OK4; OK8
Тема 42. Упражнения на равновесие	Упражнения на равновесие на перевернутой скамейке: ходьба на носках, повороты в приседе, танцевальные шаги «польки», шаги «галоп», приставные шаги правым и левым боком, скрестные прыжки с продвижением вперед, равновесие на одной (ласточка), махи с	1,2,3	2	OK4; OK8

	продвижением вперед, соскок, прогнувшись толчком двух ног Контрольные тесты.			
Тема 43. Акробатические упражнения	Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок прыжком, кувырок вперед из стойки на руках, кувырок назад в полушпагат, кувырок назад через стойку. Переворот в сторону (колесо). Мост из положения, стоя (лежа), полумост. Стойка: на голове и руках, на руках, на лопатках. Контрольные тесты.	1,2,3	2	OK4; OK8
Тема 44. Упражнения в вися на перекладине	Упражнения в вися на перекладине: подъем переворотом в упор, махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Поворот кругом из упора ноги врозь правой (левой) перемахом ноги назад в упор. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой). Размахивание изгибами. Оборот назад в упоре. Соскок махом вперед (назад). Контрольные тесты.	1,2,3	2	OK4; OK8
Тема 45. Дифференцированный зачет	Подъемы махом вперед и назад из упора на предплечьях, из упора на руках, из седа ноги врозь кувырок вперед, стойка на плечах, подъем разгибом, соскок махом вперед с поворотом на 180 градусов, соскок боком, соскок махом назад, соскок ноги врозь Контрольные тесты.	1,2,3	2	OK4; OK8
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование комплекса упражнений для развития координации 2. Совершенствование комплекса упражнений для развития гибкости 3. Совершенствование комплекса упражнений для развития ловкости 4. Совершенствование комплекса упражнений со скакалкой 5. Совершенствование комплекса упражнений с гимнастической палкой			OK1;OK2; OK3;OK5; OK6; OK7;OK8
	6 СЕМЕСТР		30	
Тема 46. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	1,2	2	OK1;OK2; OK3;OK5; OK6; OK7;OK8
	Лыжная подготовка		12	

Тема 47. Классические лыжные хода	Одновременный бесшажный лыжный ход, одновременный одношажный лыжный ход (основной и скоростной вариант), одновременный двухшажный лыжный ход. Попеременный двухшажный лыжный ход.	1,2,3	12	OK4;OK8
Тема 48. Переход с одного классического лыжного хода на другой.	Переход с одновременных ходов на попеременные: переход со свободным движением рук, «прямой переход», переход с «прокатом». Переход с попеременных ходов на одновременные: переход без шага, переход через один шаг. Элементы тактики лыжных гонок. Контрольные тесты.	1,2,3	2	OK4;OK8
Тема 49. Коньковые лыжные ходы.	Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками. Одновременный двухшажный коньковый ход.	1,2,3	2	OK4;OK8
Тема 50. Коньковые лыжные ходы.	Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход. Переходы с одного конькового хода на другой. Контрольные тесты.	1,2,3	2	OK4;OK8
Тема 51. Горная техника	Техника преодоления подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, беговым шагом. Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	1,2,3	2	OK4;OK8
Тема 52. Горная техника	Техника спуска: высокая стойка, средняя стойка, низкая стойка. Техника торможения: торможение «плугом», упором, падением. Техника поворотов: поворот переступанием, «плугом», упором, из упора, поворот на параллельных лыжах.	1,2,3	2	OK4;OK8
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода 2. Совершенствование техники одновременного одношажного хода 3. Совершенствование техники конькового хода 4. Совершенствование техники попеременного одношажного ход 5. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода 6. Совершенствование техники спусков и подъемов 7. Совершенствование техники торможений и поворотов			OK1;OK2; OK3;OK5; OK6; OK7;OK8
	Спортивные игры: Волейбол.		12	
Тема 53.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила соревнований и судейства. Стойки,	1,2,3	2	OK1;OK2;

Техника передвижений и владение мячом	выпады, падения. Передвижения: шагами, двойным шагом, скачком, прыжками, падениями, сочетание способов передвижений с выполнением приемов нападения и защиты. Передачи мяча: двумя сверху в опоре, двумя сверху после передвижения, двумя сверху назад (за голову) в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя сверху назад (за голову) в прыжке, одной сверху над собой в прыжке, чередование способов передач. Прием мяча: двумя снизу стоя на месте, двумя снизу с выпадом, двумя снизу после передвижения, одной снизу в падении назад с перекатом на спину, одной снизу в падении в сторону, одной снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе, чередование способов приема в зависимости от направления и скорости полета мяча. Учебная игра. Контрольные тесты.			OK3;OK5; OK6; OK7;OK8
Тема 54. Техника владения мячом. Нападающий удар.	Нападающий, отбивание, атакующие удары: отбивания (двумя сверху в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения); нападающие удары (одной сверху в опоре кулаком, одной сверху в опоре); атакующие удары (по ходу разбега ускоренный и скоростной, медленный, с переводом, с поворотом туловища, боковой, по блоку за боковую линию, с задней линии, после имитации передачи, чередование способов атакующих ударов). Учебная игра. Контрольные тесты.	1,2,3	2	OK4;OK8
Тема 55. Техника овладения мячом. Блокирование.	Блокирование (одиночное зонное с места, одиночное зонное после передвижения приставными шагами, одиночное ловящее с места, одиночное ловящее после передвижения приставными шагами, двойное зонное, двойное ловящее). Учебная игра. Контрольные тесты.	1,2,3	2	OK4;OK8
Тема 56. Техника владения мячом. Поддача.	Нижняя прямая поддача мяча, нижняя боковая поддача, поддача «свечой», верхняя прямая поддача, верхняя боковая поддача. Учебная игра. Контрольные тесты.	1,2,3	2	OK4;OK8
Тема 57. Тактика игры в нападении	Тактика игры в нападении: система нападения со второй передачи игрока первой линии; система нападения со второй передачи, выходящего игрока задней линии; система нападения с первой передачи.	1,2,3	2	OK4;OK8
Тема 58. Тактика игры в защите	Тактика игры в защите: система «двух защитников» (2-2-2), система трех защитников (2-1-3), страховка крайним защитником Учебная игра. Контрольные тесты.	1,2,3	2	OK4;OK8

Тема 59. Нападающий удар.	Нападающие удары (одной сверху в опоре кулаком, одной сверху в опоре); атакующие удары (по ходу разбега ускоренный и скоростной, медленный, с переводом, с поворотом туловища, боковой, по блоку за боковую линию. Учебная игра. Контрольные тесты.	1,2,3	2	OK4;OK8
Тема 60. Дифференцированный зачет	Тактика игры в защите: система «двух защитников» (2-2-2), система трех защитников (2-1-3), страховка крайним защитником Учебная игра. Контрольные тесты.	1,2,3	2	OK4;OK8
	Самостоятельная работа по атлетической гимнастике: 1. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса 2. Выполнение упражнений для мышц туловища 3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плечевого пояса 4. Выполнение упражнений со штангой и гантелями			OK1;OK2; OK3;OK5; OK6; OK7;OK8
	7 СЕМЕСТР		30	
Тема 61. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности	1,2	2	OK1;OK2; OK3;OK5; OK6; OK7;OK8
	Легкая атлетика		10	
Тема 62. Бег на короткие дистанции.	Техника безопасности при выполнении бега, прыжков, метании. Бег на короткие дистанции 100, 200, 400м. Техника низкого старта: а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции г) финиширование. Бег 2*60м, 2* 100м. Бег 100м с низкого старта. ОРУ, СБУ. РДЖ - общей и скоростной выносливости. Контрольные тесты.	1,2,3	2	OK4;OK8
Тема 63. Эстафетный бег.	Эстафетный бег. Техника низкого старта, техника эстафетного бега, бег по повороту 200м. Повторный бег 3 x 200. ОРУ, СБУ. РДЖ - общей и скоростной выносливости. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи. Передача эстафетной палочки: а) на месте б) в движении в) в движении на максимальной скорости. Эстафетный бег 4 x 100м. Контрольные тесты.	1,2,3	2	OK4;OK8

Тема 64. Прыжки в высоту с разбега	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Техника прыжка в высоту: а)разбег б) отталкивание в) фаза полета д) приземление. Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК4;ОК8
Тема 65. Бег на средние дистанции	Бег на средние дистанции 800,1000,1500м. Техника, тактика бега на средние дистанции 800м, 1000м, 1500м. Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК4;ОК8
Тема 66. Толкание снаряда	Техника толкания ядра: а) держание ядра б) замах в) разгон снаряда г) финальное усилие. Специальные упражнения: держание ядра, перебрасывание ядра из руки в руку, толкание вперед-вверх и вперед - вниз, толкание ядра с места, скачкообразный разбег, толкание ядра со скачка Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК4;ОК8
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции 3. Совершенствование техники прыжков в длину 4. Совершенствование кроссовой подготовки 5. Имитация техники метания гранаты 6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции			ОК1;ОК2; ОК3;ОК5; ОК6; ОК7;ОК8
	Спортивные игры: Баскетбол.		10	
Тема 67. Техника передвижений и владение мячом	Техника безопасности на занятиях: по баскетболу. Правила соревнований и судейства. Ведения мяча с изменением направления. Техника передвижений, остановок, поворотов. Ловля и передача на месте и в движении. Учебная игра.	1,2	2	ОК4;ОК8
Тема 68. Техника передвижений и броски мячом.	Броски мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке. Штрафной бросок. Сочетание перемещений с выполнением технических приемов нападения. Ловля мяча отскочившего от щита. Ведение, передачи мяча одной, двумя руками. Учебная игра. Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК4;ОК8
Тема 69. Техника передвижений владение и овладения мячом. Техника нападения и защиты	Передача мяча на месте, в движении. Бросок в движении после двух шагов. Техника передвижений, владения мячом (нападение) .Техника защитных действий (передвижения, овладение мячом). Персональная защита. Тактика нападения «Передай мяч и выходи» (взаимодействие 2-х игроков). Учебная игра. Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК4;ОК8
Тема 70. Технические и тактические	Технические и тактические взаимодействия в защите и нападении. Индивидуальные действия против нападающего с мячом (без мяча). Техника передвижений, владения мячом (нападение).	1,2,3	2	ОК4;ОК8

взаимодействия в защите и нападении	Техника защитных действий (передвижения, овладение мячом). Быстрый прорыв по боковой линии площадки. Зонная защита 2-1-2. Учебная игра. Контрольные тесты.			
Тема 71. Технические и тактические взаимодействия в защите и нападении.	Быстрый прорыв по центру площадки. Зонная защита 2-3. Учебная игра. Совершенствование умений и навыков в учебной игре, навыки судейства. Контрольные тесты.	1,2,3	5	OK4;OK8
	Самостоятельная работа по атлетической гимнастике: 1. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса 2. Выполнение упражнений для мышц туловища 3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плечевого пояса 4. Выполнение упражнений со штангой и гантелями			OK1;OK2; OK3;OK5; OK6; OK7;OK8
	Гимнастика		10	
Тема 72. Строевые упражнения, перестроения	Теоретические сведения Т.Б. а) классификация видов гимнастики б) организация мест занятий в) предупреждение травматизма г) страховка и само страховка. Строевые упражнения, построение, перестроение, ОРУ (на месте и в движении), КУГ. Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два, перестроение из одной шеренги в две и обратно. Повороты на месте и в движении. Контрольные тесты.	1,2,3	2	OK4;OK8
Тема 73. Упражнения на равновесие	Упражнения на равновесие на перевернутой скамейке: ходьба на носках, повороты в приседе, танцевальные шаги «польки», шаги «галоп», приставные шаги правым и левым боком, скрестные прыжки с продвижением вперед, равновесие на одной (ласточка), махи с продвижением вперед, соскок, прогнувшись толчком двух ног Контрольные тесты.	1,2,3	2	OK4;OK8
Тема 74. Акробатические упражнения	Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок прыжком, кувырок вперед из стойки на руках, кувырок назад в полушпагат, кувырок назад через стойку. Переворот в сторону (колесо). Мост из положения, стоя (лежа), полумост. Стойка: на голове и руках, на руках, на лопатках. Контрольные тесты.	1,2,3	2	OK4;OK8
Тема 75. <i>Дифференцированный зачет</i>	Упражнения в вися на перекладине: подъем переворотом в упор, махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Поворот кругом из упора ноги врозь правой (левой) перемахом ноги назад в упор. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой). Размахивание изгибами. Оборот назад в упоре. Соскок махом вперед (назад). Контрольные тесты.	1,2,3	2	OK8

	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование комплекса упражнений для развития координации 2. Совершенствование комплекса упражнений для развития гибкости 3. Совершенствование комплекса упражнений для развития ловкости 4. Совершенствование комплекса упражнений со скакалкой 5. Совершенствование комплекса упражнений с гимнастической палкой 			<p>OK1;OK2; OK3;OK5; OK6; OK7;OK8</p>
	8 СЕМЕСТР		18	
<p>Тема 76. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Техника безопасности на занятиях физической культурой.</p>	<p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. 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 (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>	1,2	2	<p>OK1;OK2; OK3;OK5; OK6; OK7;OK8</p>
	Лыжная подготовка		16	
<p>Тема 77. Классические лыжные хода</p>	<p>Одновременный бесшажный лыжный ход, одновременный одношажный лыжный ход (основной и скоростной вариант), одновременный двухшажный лыжный ход. Попеременный двухшажный лыжный ход.</p>	1,2,3	12	OK8
<p>Тема 78. Переход с одного классического лыжного хода на другой.</p>	<p>Переход с одновременных ходов на попеременные: переход со свободным движением рук, «прямой переход», переход с «прокатом». Переход с попеременных ходов на одновременные: переход без шага, переход через один шаг. Элементы тактики лыжных гонок. Контрольные тесты.</p>	1,2,3	2	OK8
<p>Тема 79. Коньковые лыжные ходы.</p>	<p>Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками. Одновременный двухшажный коньковый ход.</p>	1,2,3	2	OK8
<p>Тема 80. Коньковые лыжные ходы.</p>	<p>Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход. Переходы с одного конькового хода на другой. Контрольные тесты.</p>	1,2,3	2	OK8
<p>Тема 81. Горная техника</p>	<p>Техника преодоления подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, беговым шагом. Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».</p>	1,2,3	2	OK8

Тема 82. Горная техника	Техника спуска: высокая стойка, средняя стойка, низкая стойка. Техника торможения: торможение «плугом», упором, падением. Техника поворотов: поворот переступанием, «плугом», упором, из упора, поворот на параллельных лыжах.	1,2,3	2	OK8
Тема 83. Коньковые лыжные ходы.	Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками. Одновременный двухшажный коньковый ход.	1,2,3	2	OK8
Тема 84. <i>Дифференцированный зачет</i>	Контрольные нормативы: юноши – 5 км, девушки – 3 км.	1,2,3	2	OK8
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода 2. Совершенствование техники одновременного одношажного хода 3. Совершенствование техники конькового хода 4. Совершенствование техники попеременного одношажного ход 5. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода 6. Совершенствование техники спусков и подъемов 7. Совершенствование техники торможений и поворотов			OK1;OK2; OK3;OK5; OK6; OK7;OK8
Всего:			168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация адаптированной программы дисциплины требует наличия безбарьерной архитектурной среды, специально оборудованного рабочего места с компьютером и выходом в интернет, спортивного зала, лыжной базы, тренажерного зала, стадиона.

Оборудование учебного кабинета:

Легкая атлетика: секундомеры, рулетка, свисток, прыжковая яма с песком, гранаты 500гр и 700гр, ядро, теннисные мячи для большого тенниса, номера, флажки, эстафетные палочки, маты, стойки и планка для прыжков в высоту.

Баскетбол: мячи баскетбольные, набивные мячи, щиты баскетбольные, табло.

Волейбол: сетка волейбольная, стойки для волейбольной сетки, волейбольные мячи.

Гимнастика: брусья параллельные, брусья разновысокие, маты, обручи, скакалки, бревно гимнастическое, мостики гимнастические, гимнастические скамейки, канат, гимнастический козёл, гимнастический конь, перекладина, турники..

Лыжная подготовка: лыжные палки, лыжные ботинки, лыжи.

Атлетическая гимнастика: силовой комплекс, эллипсор, беговая дорожка, велотренажер, штанга, гантели.

Технические средства обучения: телевизор, видеомаягнитофон, музыкальный центр, компьютер, принтер, доска.

Литература (основная)

1. Григорович Е.С. и др. Учебное пособие «Физическая культура» -М., 2009.
2. Грачев О.К. Физическая культура.- М.,2005.
3. Тихвинский С.Б. Детская спортивная медицина. Ростов н/Д, 2007.
4. Лосицкий Е.А., Боник Г.А. Медицинское обеспечение оздоровительной физкультуры. Минск, 2007.
5. Завьялов А.В., Смирнов В.М. Нормальная физиология. М., 2009.
6. Коледа В.А. Физическая культура. Минск, 2005.
7. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. Учеб. пособие.- М., 2006.
8. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений - М.. 2009.

9. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. Пособие - М., 2005.
10. Ильинич В.И. Физическая культура студента - М., 2001.
11. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры - М., 2002.
12. Полиевский С.А., Старцева И.Д. Физкультура и профессия - М., 2000.
13. Решетников К.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. 2-е изд., переработано и дополнено - М., 2002.
14. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта - М., 2001.

Литература (Дополнительная)

1. Амосов И.М. раздумье о здоровье - М., 1987.
2. Абрамова Г.С. Возрастная психология - М., 1997.
3. Александров О. А. Комплексная программа здоровья.- М.,1988.
4. Белкин А.А. Формы специальной разминка. Теория и практика физической культуры № 9, 1966.
5. Бернштейн Н.А. О построении движений - М., 1947.
6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям.- М., 1985.
7. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. - М., 1989.
8. Белое В.К. , Михайлович Ф.Ф. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие. - М., 1999.
9. Вайцеховский С.М. Книга тренера - М., 1971.
10. Виленский М.Я., Ильич В.И. Физическая культура работников умственного труда - М., 1987.
11. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М., 1990.
12. Вяткин Л.А. и др. Туризм и спортивное ориентирование. - М., 2001.
12. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для студентов ВУЗов - М., 1998.
13. Жуков М.Н. Подвижные игры. - М., 2002.
14. Завьялов Н. Стретчинг в баскетболе. Баскетбол. 1999, сентябрь.
15. Колбанов В.В. Валеология - СПб., 1998.
16. Лазарев К.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений - М., 1999.
17. Максименко Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. Учебное пособие - М., 1999.
18. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности. - М., 1991.

Интернет-ресурсы

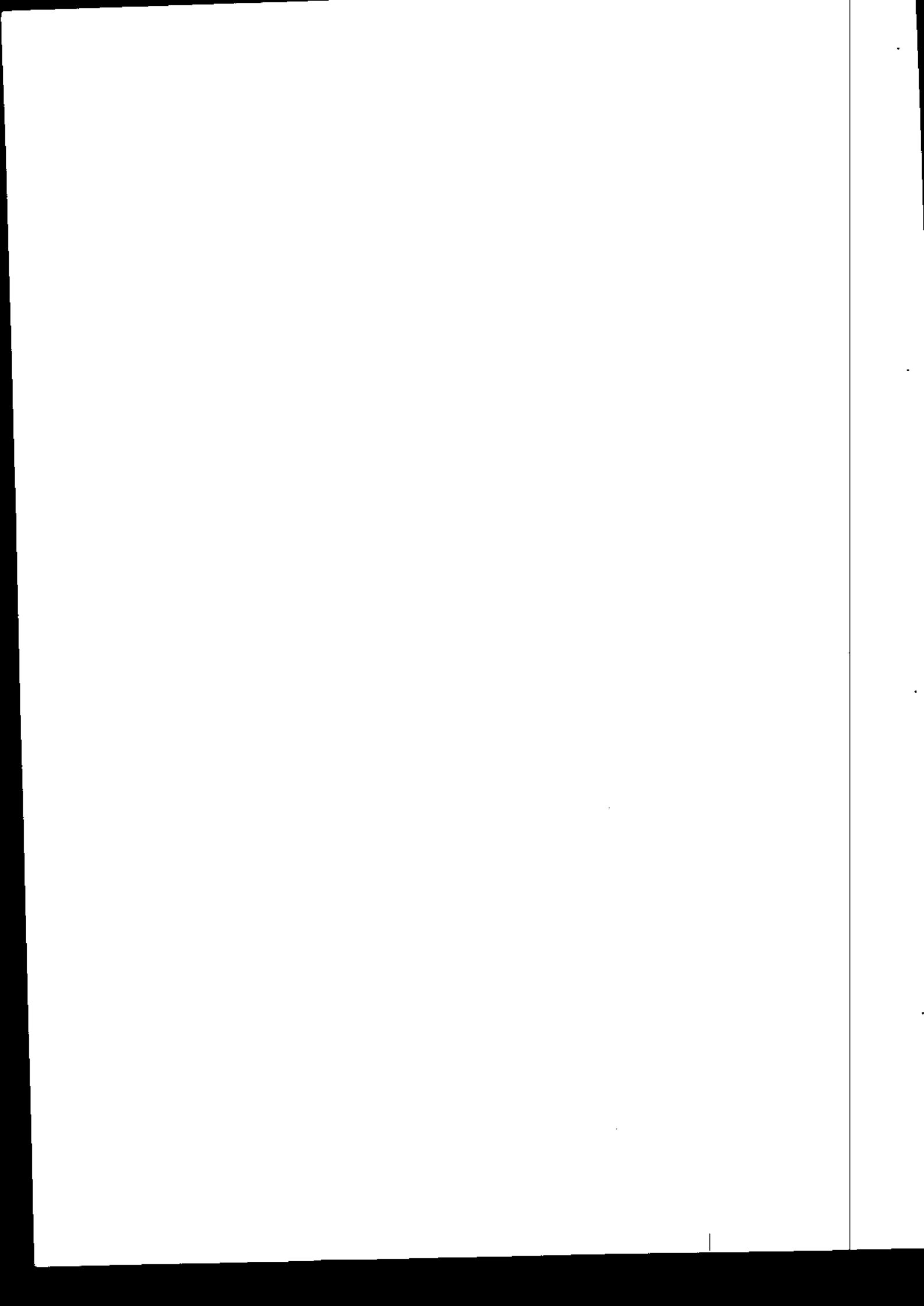
1. Центральная отраслевая библиотека по физкультуре и спорту.
<http://lib.sportedu.ru>

2. Теория и практика физической культуры - теоретический журнал Федерального агентства по физической культуре, спорту и туризму Российской Федерации.
<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
3. Физическая культура - Научно-методический журнал Российской Академии Образования <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/Index.htm>
4. Спортивное информационно-аналитическое издание. <http://www.sport.com.ua/>
5. Ссылки на страницы с ПРАВИЛАМИ спортивных игр. <http://sportrules.boom.ru/>
6. Сайт учителя физкультуры, Анализ урока физической культуры. Методические рекомендации по проведению экзаменов по физической культуре в 9, 11 классах. Планирование уроков физической культуры. Оценка успеваемости на уроках физической культуры. Методики обучения по видам спорта. Форум учителей.
<http://www.trainer.h1.ru/edpr/>
7. <http://spo.1september.ru/2004/15Z2.htm>
8. Спорт-Мастер Новости о спорте, о спортсменах и о здоровом образе жизни!
9. <http://www.sport-master.net>
10. Молодежный спортивный портал <http://sport.kharkov.ua/>
11. Футбольный сайт - история футбола, чемпионаты по футболу России, футбольные кричалки <http://www.foot-ball.ru/other/tournament/>
12. Спорт сегодня <http://sports.ru/>
13. Спорт в школе - архив издания «1 сентября» <http://archive.1september.ru/spo>
14. Раздел Физкультура на сайте ФИО Учитель.ру
<http://teacher.fio.ru/index.php?c=73>
15. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка
<http://www.infosport.ru/press/fkvot>
16. Федеральное Агентство по физической культуре и спорту. Содержит официальные материалы о спартакиаде учащихся России.
<http://www.rossport.ru/xml/t/default.xml?nic=def&pid=191>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>Дифференцированные задания, тестирование, самостоятельная работа, разноуровневые задания Дифференцированные зачеты</p>



6. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ, ДОПОЛНЕНИЙ В ПРОГРАММЕ

Номер изменения	Номер листа	Дата внесения изменения	Дата введения изменения	Всего листов в документе	Подпись председателя ЦК (заведующего кафедрой)