

Министерство образования и науки РД
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
РД «Профессионально-педагогический колледж им. З.Н. Батырмурзаева»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 Физическая культура

Код и наименование специальности по ФГОС

Код и наименование специальности 44.02.01 Дошкольное образование

входящей в состав УГС 44.00.00 Образование и педагогические науки
код и наименование укрупненной группы специальностей

Квалификация выпускника: Воспитатель детей дошкольного возраста

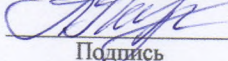
г. Хасавюрт, 2017 г.

ОДОБРЕНА

предметной (цикловой) комиссией
профессионального цикла
специальности 44.02.01.

«Дошкольное образование»

Председатель П(Ц)К



Подпись

П.И. Пашаев

Ф.И.О.

13 09

2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
зам. директора по учебной работе

Подпись

13 09

Ф.И.О.

С.К. Айдиева

2017 г.



Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее –ФГОС) по специальности **44.02.01 «Дошкольное образование»**, входящей в состав укрупненной группы специальностей **44.00.00 Образование и педагогические науки**, утвержденного приказом Минобрнауки России от 28.07.2014 № 804 (зарегистрировано в Минюсте России 21.08.2014 № 33733);
- Рабочего учебного плана образовательного учреждения на 2017/2018 учебный год

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение РД «Профессионально-педагогический колледж им. З.Н. Батырмурзаева»

Разработчики:

- Пашаев Паша Ибрагимович, преподаватель физической культуры высшей категории ГБПОУ РД «Профессионально-педагогический колледж им. З.Н. Батырмурзаева»

Рекомендована методическим советом ГБПОУ РД «Профессионально-педагогический колледж им. З.Н. Батырмурзаева» для применения в учебном процессе.

Заключение методического совета № 3 от 10.09. 2017 г.

©Пашаев Паша Ибрагимович 2017 г.

© ГБПОУ РД «Профессионально-педагогический колледж им. З.Н. Батырмурзаева» 2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОУД.05 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалиста среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 440202 «Преподавание в начальных классах», квалификация «Учитель начальных классов»

Программа может быть использована в среднем профессиональном образовании.

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

учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл дисциплин специальности 440202 Преподавание в начальных классах.

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

В результате освоения дисциплины студент должен:

знать

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

уметь

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
	1 курс
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	99
контрольные занятия	18
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
практические занятия, в том числе домашние задания и занятия в секциях и кружках, участие в соревнованиях.	57
составление рефератов	2
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень* освоения
1	2		3	4
	Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни		2	
Тема 1.1. Техника безопасности Предмет физической культуры 1 час	<i>Содержание учебного материала</i>		1	
	1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях по физической культуре Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура».	1	1
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i>		-	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа:</i> ознакомление с техникой безопасности при занятиях физическими упражнениями на уроках физкультуры, ознакомление с теорией физической культуры.		-1-	3
Тема 1.2. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем 1 час	<i>Содержание учебного материала</i>		1	
	1	Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность.	0,5	1
	2	Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	0,5	1
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i>		-	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа:</i> ознакомление с основными понятиями физкультуры и с методикой самоконтроля при занятиях физической культурой		-1-	3
	Раздел 2. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков		115	
Тема 2.1. Легкая атлетика 36	<i>Содержание учебного материала</i>		28	
	1	Специальные и общеразвивающие упражнения по легкой атлетике	4	2
	2	Техника и тактика бега на короткие дистанции	4	2
	3	Техника и тактика бега на средние дистанции	4	2
	4	Техника и правила выполнения челночного бега 3x10м	2	2
	5	Техника и правила выполнения прыжков в длину различной степени сложности	4	2
	6	Техника и правила выполнения метания гранаты	4	2

	7	ОФП с элементами бега на короткие и средние дистанции	2	2
	8	ОФП с элементами оздоровительного бега	2	2
	9	ОФП с элементами различных дыхательных упражнений	2	2
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия:</i> выполнение подготовительных и подводящих упражнений для разучивания и совершенствования техники бега на короткие дистанции; упражнений для совершенствования техники низкого старта и стартового разбега. Выполнение челночного бега. Пробегание коротких дистанций повторным методом: 5х10м, 3х20м, 3х30м, 2х60м, 2х100м и т.д. Ознакомление с эстафетным бегом (пробегание эстафеты 8х50м, 4х100м). Выполнение медленного бега 2-3 мин. Ознакомление с техникой финиширования. Подготовительные и подводящие упражнения для совершенствования техники прыжка в длину с разбега. Выполнение прыжка в длину с разбега «Согнув ноги». Подготовительные и подводящие упражнения метателя. Совершенствование техники метания мяча (гранаты) в цель, на дальность. Выполнение различных упражнений для восстановления дыхания.		28	2
	<i>Контрольные работы:</i> бег 30м, 60м, 100м, челночный бег 3х10м, прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, метание гранаты (мяча) в цель и на дальность.		8	3
	<i>Самостоятельная работа:</i> специальные беговые упражнения; бег 30м, 60м, 100м; прыжки в длину с места и с разбега, имитация техники метания; метания набивного мяча двумя снизу вперед и назад через голову; метания различных предметов в цель.		-18-	3
Тема 2.2. Кроссовая подготовка 8 часов	<i>Содержание учебного материала</i>		6	
	1	Техника и правила кроссового бега по пересеченной местности	0,5	2
	2	Преодоление препятствий	0,5	2
	3	Переменный бег (фартлек)	0,5	2
	4	Кросс до 2-х км	0,5	2
	5	Чередование бега с ходьбой	1	2
	6	Бег с изменением направления и скорости	0,5	2
	7	Равномерный бег	1	2
	8	Повторный бег	0,5	2
	9	Финиширование	0,5	2
	10	ОФП с элементами кроссового бега по пересеченной местности	0,5	2
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия:</i> специальные подготовительные к длительному бегу ОРУ; разучивание и совершенствование техники высокого старта; совершенствование техники группового старта; ознакомление с техникой бега по пересеченной местности; ознакомление с естественными препятствиями и техникой их преодоления; выполнение бега в чередовании с ходьбой и с выполнением		14	2

	ОРУ, прохождение различных дистанций равномерным бегом, с изменением направления и скорости, повторный бег 2х400м, 2х800м, кроссовый бег по пересеченной местности, совершенствование техники и тактики финиширования.			
	<i>Контрольные работы:</i> кроссовый бег 500м, бег 2000м		2	3
	<i>Самостоятельная работа:</i> оздоровительный бег, длительный кросс до 15-20мин.		-4-	3
Тема 2.3. Гимнастика 9 часов	<i>Содержание учебного материала</i>		7	
	1	Специальные общеразвивающие упражнения по гимнастике с и без предметов, в парах	1	2
	2	Акробатические упражнения	1	2
	3	Упражнения на бревне	1	
	4	Упражнения на перекладине (низкой – девушки, высокой – юноши)	1	
	5	Комплексы утренней гимнастики	1	2
	6	Строевая гимнастика	2	2
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия:</i> выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «По порядку - Рассчитайся!» и др.; повороты на месте; ходьба в обход, в противоход, по диагонали; перестроение из одной шеренги в две, три, уступом и обратно; перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 3, по 4 в движении; перестроение из колонны в круг; размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение ОРУ с предметами и без, в парах; комплекса утренней гимнастики. Ознакомление и выполнение акробатических упражнений: группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, полушпагат, «мост». Выполнение упражнений на бревне: ходьба на носочках, подскоки, повороты на двух, на одной махом другой, приседы на двух, на одной ноге, равновесие («лсаточка»), соскоки. Выполнение упражнений на высокой перекладине (юноши): висы, размахивания (подтягиванием, изгибами, с прыжка и в висе), подтягивания, подъемы в упор (силой, разгибом, переворотом), упражнения на перекладине: сед правой и оборот вперед обратным хватом. Выполнение упражнений на низкой перекладине (девушки): вис стоя, упор на руках; переворот назад в упор толчком одной, махом другой; из упора переворот вперед в вис стоя; подтягивания из виса лежа.		6	2
	<i>Контрольные работы:</i> выполнение ОРУ с группой обучающихся, прыжки со скакалкой (кол. раз за 1 мин), подтягивания на высокой перекладине (юноши), на низкой (девушки), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимн. скамейке, поднимание туловища из положения лежа на спине ноги согнуты и закреплены, наклоны вперед из положения сидя; упражнения на бревне, на перекладине (низкой – девушки, высокой – юноши)		2	3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> ознакомление с техникой безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений, выполнение комплексов утренней гимнастики и		-4-	3

	общеразвивающих упражнений; выполнение доступных в домашних условиях изученных акробатических упражнений, упражнения в равновесии, на гибкость, подтягивания. Занятия в секциях гимнастики и акробатики		
Тема 2.4. Спортивные игры Баскетбол 28	<i>Содержание учебного материала</i>	24	
	1 Специальные и общеразвивающие упражнения	2	2
	2 Правила игры в баскетбол	1	1
	3 Техника игры в нападении: - техника передвижения в нападении; - техника владения мячом	5	2
	4 Техника игры в защите: - техника передвижения в защите; - техника овладения мячом	4	2
	5 Тактика игры в нападении: - индивидуальные действия; - групповые действия; - командные действия	4	2
	6 Тактика игры в защите: - индивидуальные действия; - групповые действия; - командные действия	4	2
	<i>Лабораторные работы</i>		
	<i>Практические занятия:</i> выполнение технических элементов игры в баскетбол: стойка, передвижения бегом лицом вперед, спиной назад, приставными шагами правым, левым боком, прыжками на одной, на двух, вперед, назад, в стороны; остановки шагом, прыжком: бег с ускорением, с изменением направления и скорости; по разметкам площадки, по кругу; разучивание и совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя и одной рукой на месте, в движении, в различных построениях; разучивание и совершенствование техники ведения мяча: на месте, в движении шагом, бегом по прямой, по кругу, высокое, низкое, с изменением направления и скорости, в сочетании с выполнением передачи и броска мяча в кольцо; разучивание и совершенствование техники броска мяча в кольцо: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, выполнение бросков мяча с близкого расстояния (из-под кольца сбоку от щита), со средней дистанции (4-5м), штрафной бросок; выполнение броска мяча в движении после ловли, после ведения; выполнение индивидуальных тактических действий: в нападении – выход на свободное место для получения мяча; в защите – опека игрока с и без мяча; групповые тактические действия: в нападении – взаимодействия в двойках «передал и вышел»; в защите – взаимостраховка; командные тактические действия: в нападении – с выбором свободного места; в защите – личная защита,	24	2

	учебная игра.			
	<i>Контрольные работы:</i> передачи мяча в парах на месте двумя руками от груди, броски мяча в кольцо с близкого расстояния сбоку от щита одной от плеча, ведение мяча по прямой на скорости, сочетание технических элементов: ловли и передачи, ведения и броска мяча в кольцо.		4	3
	<i>Самостоятельная работа:</i> ознакомление с правилами игры; занятия в спортивной секции по баскетболу. Самостоятельное выполнение разученных элементов игры в баскетбол.		-14-	3
Тема 2.5. Спортивные игры Волейбол 26	<i>Содержание учебного материала</i>		24	
	1	Специальные и общеразвивающие упражнения	2	2
	2	Правила игры в волейбол	2	1
	3	Техника игры в нападении: - техника перемещения - техника игры мячом	6	2
	4	Техника игры в защите: - техника перемещения - техника приема мяча и блокирования	6	2
	5	Тактика нападения: - индивидуальные действия - групповые и командные действия	4	2
	6	Тактика защиты: - индивидуальные действия - групповые и командные действия	4	2
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия:</i> выполнение ОРУ, подводящие упражнения по совершенствованию техники перемещений: стойка, передвижения бегом лицом вперед, спиной назад, приставными шагами правым, левым боком; прыжками на одной, на двух, вперед, назад, в стороны; выпады с имитацией приема мяча; разучивание и совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая; разучивание и совершенствование техники приема мяча: двумя снизу, двумя сверху; разучивание и совершенствование техники передачи мяча и нападающего удара: верхняя передача двумя, верхняя передача двумя в прыжке, нападающий удар (использовать подводящие упражнения); разучивание и совершенствование техники блокирования и приема мяча: прием мяча двумя руками снизу (на месте, с выпадом вперед, в стороны); блокирование неподвижное и подвижное (с перемещением вправо или влево приставными шагами); разучивание и совершенствование тактических действий в нападении: индивидуальные действия – выбор места, тактика подачи (поиск зоны подачи), тактика передачи (связующий игрок выбирает направление атаки), нападающий удар (выбор силы удара и направления); разучивание и		24	2

	совершенствование групповых и командных тактических действий – система игры со второй передачи игрока передней линии, учебная игра.			
	<i>Контрольные работы:</i> нижняя прямая подача; передачи мяча двумя сверху и двумя снизу над собой; передачи мяча двумя сверху и двумя снизу в парах		2	3
	<i>Самостоятельная работа:</i> ознакомление с правилами игры; занятия в спортивной секции по волейболу. Самостоятельное выполнение разученных элементов игры в волейбол.		-13-	3
Тема 2.6. Подвижные игры 8	<i>Содержание учебного материала</i>		8	
	1	Игры с элементами строя и ОРУ	1	2
	2	Игры с бегом	1	2
	3	Игры с прыжками на месте, с места, с разбега	1	2
	4	Игры с прыжками в высоту и с высоты	1	2
	5	Игры с метаниями в цель и на дальность	1	2
	6	Игры с элементами спортивных игр	1	2
	7	«Веселые старты»	2	2
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия:</i> проведение игры с элементами строя – «Класс смирно!», «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам!»; игры общеразвивающего характера – перетягивание каната, «Кто сильнее?», с элементами равновесия; игры с бегом – салки простые, «Гуси-лебеди», «Знамя на кону»; игры с прыжками - «Зайцы, сторож и Жучка», «Лиса и куры», «Волк во рву»; игры с метаниями – «Сбей фигурку», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Попади в цель», «Лапта»; игры с элементами спортивных игр – «Пионербол», «Мяч капитану», «Десять передач», «Мяч своему», «Регби»; веселые старты – эстафеты с элементами легкой атлетики (бег, прыжки, метания), спортивных игр (баскетбол, волейбол, н/теннис), гимнастики и акробатики, элементами, развивающими физические качества		8	2
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа:</i> проведение подвижных игр с товарищами по месту жительства		-4-	3
	Самостоятельная работа		59	
Самостоятельные занятия	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1	практические занятия, в том числе домашние задания и занятия в секциях и кружках, участие в соревнованиях.	-59-	3
Примерная тематика курсовой работы (проекта) <i>(если предусмотрены)</i>			-	-
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрены)</i>			-	-
Всего			176	

*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион.

Оборудование спортивного зала: начерченные баскетбольная и волейбольная площадка, дополнительные баскетбольные кольца, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки.

Инвентарь: мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые (теннисные), набивные; скакалки, обручи, канат, гимнастические палки, эстафетные палочки, гранаты (500г и 700г), рулетка, секундомер

Технические средства обучения: магнитофон, мультимедийный проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники.

1. Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник для СПО / А. А. Бишаева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2011г.
2. Макаров А.Н. Легкая атлетика. – 2-е изд., – М.: «Просвещение», 1987
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. – 4-е изд., - М.: Издательский центр «Академия», 2008г.
4. Основы волейбола./сост. О.Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979.
5. Решетников Н. В., Кислицин Ю. Л. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО – М., 2005.
6. Спортивные игры. Учебник для физ. ин-тов. Под ред. Портных Ю.И. М., «Физкультура и спорт», 1975.
7. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицин, Р. Л.Палтиевич и др.–10-е изд., стер.–М.: Академия, 2011г.
8. Филипович В.И. Теория и методика гимнастики. М.: «Просвещение», 1971
9. Яковлев В.Г. и Ратников В.П. Подвижные игры. Учеб. пособие для студентов фак. Физ. воспитания пед. ин-тов. М., «Просвещение», 1977

Дополнительные источники.

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл. М. Просвещение 2008 г.
2. Блеер А.Н. и др. Терминология спорта: Толковый словарь – справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Сулов, Д.А. Тышлер/.
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М. Мысль, 2006.

Интернет-ресурсы.

[http:// www.edu.ru- Библиотека](http://www.edu.ru-) портала
[http:// 21416 s 15.edusite.ru](http://21416s15.edusite.ru) Раздел «ИКТ»
[http:// mamutkin.ucoz.ru-](http://mamutkin.ucoz.ru-) Раздел «Электронные учебники»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий на контрольных уроках, путем выполнения практических (контрольных) требований, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Должен уметь: - использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; Должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Текущий контроль: практические (контрольные) задания (требования); внеаудиторная самостоятельная работа. Итоговый контроль: Дифференцированный зачет – практическое выполнение контрольных (практических) тестов

АНОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 Физическая культура

для специальности 44.02.02. Преподавание в начальных классах

1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС, по специальности среднего профессионального образования (СПО) **44.02.02 Преподавание в начальных классах**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для преподавания физической культуры в ГПОБУ «Республиканский педагогический колледж им. З.Батырмурзаева» и может быть использована в среднем профессиональном образовании.

2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

- учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл.

3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Учащиеся должны уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Учащиеся должны знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

Программой учебной дисциплины «Физическая культура» предусмотрены следующие виды учебной дисциплины:

Вид учебной работы	Объем часов
	1 курс
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лекции	2
лабораторные занятия	18
практические занятия	97
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
практические занятия, в том числе домашние задания и занятия в секциях и кружках, участие в соревнованиях.	57
составление рефератов	2
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	
Курс изучения первый	

Составитель: Пашаев Паша Ибрагимович преподаватель физической культуры

