

Министерство образования Республики Башкортостан
ГБПОУ Сибайский педагогический колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

**Программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)**

Рассмотрено на заседании
ПЦК физической культуры
21 июня 2016 г.
Протокол №11

2016 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования **09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)**

Организация-разработчик: **ГБПОУ Сибайский педагогический колледж**

Разработчики:

- Байрамгулов А. З., преподаватель ОБЖ, физической культуры
- Тутманов М.М., преподаватель физической культуры

Рекомендована _____

Заключение № _____ от « _____ » _____ 20__ г.
номер

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью Программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)**

Программа учебной дисциплины может быть использована при изучении программ повышения квалификации и переподготовки учителей физической культуры.

1.2. Место дисциплины в структуре Программы подготовки специалистов среднего звена: общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 428 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 214 часов;
- самостоятельной работы обучающегося - 214 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	428
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	214
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	194
контрольные работы	
зачеты	10
дифференцированный зачет	2
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	214
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
Домашняя работа, реферат, имитация элементов физических упражнений.	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	2

○ Тематический план и содержание учебной дисциплины **Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика		51	
Тема 1.1. Легкая атлетика как средства укрепления здоровья.	Содержание учебного материала	5	
	1 Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни студентов.		1
	2 Основы здорового образа жизни. Повышение резервов организма средствами легкой атлетики.		1
	3 Характеристика здорового человека. Влияние внешней среды на работоспособность. Анализ основных факторов легкоатлетических упражнений влияющих на здоровье студентов.		2
Тема 1.2. Лёгкая атлетика в системе физического воспитания.	Содержание учебного материала	46	
	1 Инструктаж по технике безопасности.	1	2
	Практические занятия	45	
	– Бег с ускорением до 60 метров. Разучивание и закрепление техники низкого и высокого старта. Метание мяча. Повторный бег 4х30м, с постепенным ускорением. Равномерный бег до 6 мин. Подвижные игры.	2 1	
	– Техника бега низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции – совершенствование. Метание мяча, гранаты в цель 1х1 м разбег, скрестные шаги. Бег на 60 м. Совершенствование техники длительного бега. Прыжок в длину с места и разбега.	1	
	– Низкий старт-сближенный, обычный, растянутый. Бег по дистанции и финиширование. Бег 2х60 м, 2х100 м. Метание гранаты на дальность, метание мяча в цель. Прыжок в длину- отталкивание, полет, приземление. Игра: «кто дальше». Подвижные игры.	1 2 2	
	– Бег на 100 м. (з). Прыжок в длину с разбега – совершенствование. Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки. Метание гранаты – закрепление. Подвижные игры.	2 1	
	– Специальные упражнения бегуна. Прыжок в длину (з). Высокий старт. Бег по пересеченной местности (кросс) 1000м. Разучивание и закрепление техники прыжка в высоту с разбега «перешагиванием».	2 1	
	– Метание гранаты (з). Эстафетной бег по дистанции. Прыжок в высоту – совершенствование. О.Ф.П. Народные подвижные игры	1 2	
	– Бег из различных исходных положений. Челночный бег 3х10 м. Метание мяча в цель 1х1м. Эстафета с элементами легкой атлетики. Народные подвижные игры. Подвижные игры.	2 2	
	– Бег с высокого старта на 500 м. Метание мяча в цель из 5 попыток. Техника передачи эстафетной палочки 4х100 м.	1	
	– Бег на 500 м. Прыжок в высоту. Эстафета с элементами легкой атлетики. Бег на 2 км.	2	
	– Специальные упражнения бегуна. Эстафета с элементами легкой атлетики. Подвижные игры	2	
	– Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег по пересеченной местности.	1	
	– Совершенствование техники высокого, низкого старта. Старт и стартовый разгон. Техника бега, бег с равномерным ускорением, повторный бег в отрезках 30 – 60 м. Комплекс беговых упражнений. Метание гранаты – совершенствование, упражнение метателя.	2 1	
	– Техника прыжка в длину с разбега – разбег, отталкивание. Контрольные нормативы прыжки в длину с места, упражнения на гибкость. Бег в чередовании ходьбой 1- 2 км, 3 км (юн). Подтягивание (юн). Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	2 2 1	

	<ul style="list-style-type: none"> – Бег по повороту дорожки с равномерной скоростью и финиширование в беге на 30 – 200 м. Прыжок в длину с разбега – полетная фаза, приземление. Метание гранаты, мяча – финальное усилие, остановка. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. – Обучение и совершенствование техники высокого старта и низкого старта. Бег с высокого старта на 800 м. Специальные упражнения прыгуна, прыжок в высоту способом «перекидной». Эстафета с элементами бега, игры. Поднимание туловища из положения лежа. Метание в горизонтальную цель – 10-12 м. – Специальные беговые упражнения, бег за лидером, бег в гору. Обучение и совершенствование техники спринтерского бега и бега на короткие дистанции 4x30 м, 2x100 м. Совершенствование техники метания гранаты, мяча. Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». – Низкий старт, стартовые ускорения, бег на 100 м. Совершенствование техники передача эстафетной палочки, эстафетный бег 4x100 м. Метание гранаты, мяча (з). Бег па 1 км. Игры. – Бег по повороту па 200 м. Специальные упражнения метателя. Прыжок в длину с разбега способом: «ножниц», «согнув ноги». Прыжки в высоту с разбега, совершенствование. Кроссовый бег. – Специальные упражнения бегуна. Эстафетной бег 4*200м по дистанции. Метание мяча, гранаты в цель 1*1 м. Челночный бег 489м. Бег на 500м. Подвижные игры. – Специально- беговые упражнения. Бег с низкого старта на 100м. Метание гранаты на дальность- специальные упражнения метателя. Футбол. – Совершенствование техники высокого и низкого старта. Техника бега, бег с равномерным ускорением, повторный бег в отрезках 30-60. техника прыжка в длину – разбег, отталкивание. – Метание гранаты- на дальность с разбега метателя. Бег в чередовании с ходьбой 2 км (дев), 3 км (юн). – Бег по повороту дорожки с равномерной скоростью и фиксировании в беге на 200 м. Эстафетный бег 4x100. – Метание гранаты – финальное усилие, бег 2*400 м. Поднимание туловища из положения лежа. – Специально- беговые упражнения, бег за лидером, бег в гору. Низкий старт, стартовые ускорения бег на 100 м. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. – Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»-разучивание и закрепление. Метание гранаты. Бег на 1км – Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Эстафетный бег 4*200 м. – Метание гранаты в цель. Челночный бег 4* 9 м. Прием контрольных нормативов. – Бег на 100м. Повторение изученного материала. Прием контрольных нормативов. 	<p>2 2 2 2</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Создание комплекса подводящих упражнений для выполнения техники низкого и высокого старта Создание учебных презентаций и творческих проектов. Разработка и повторение упражнений-тестов по легкой атлетике. Разработка учебно-методических материалов. Работа со средствами информационно-методического обеспечения. Создание банка данных физической культуры и педагогической литературы Создание комплекса подготовительных и подводящих упражнений по техники метания мяча, гранаты Повторить технику прыжка в длину с места Повторить технику специально – беговых упражнений Сообщение:Имитация техники передачи эстафетной палочки в паре</p>	<p>26</p>	

	Имитация техники работы рук в беге Прыжки вверх из И.п. упор присев Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа Повторить технику тройного прыжка в длину с места		
Раздел 2. Гимнастика		36	
Тема 2.1. Гимнастические упражнения как средство укрепления здоровья.	Содержание учебного материала	4	
	1 Гигиена тела, одежды, обуви и уход после занятий.		1
	2 Понятие о здоровье и двигательная активность человека.		2
	3 Гигиена умственного и физического труда. Внутренняя среда, питание и контроль над массой тела. Режим учебы и отдыха.		1
Тема 2.2. Гимнастика в системе физического воспитания.	Содержание учебного материала	32	
	1 Инструктаж по технике безопасности.	1	2
	Практические занятия	31	
	– Строевые упражнения на месте и в движении. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки на лопатках. Упражнение на бревне. Упражнение на брусках и брусках разной высоты. Опорный прыжок – согнув ноги, ноги врозь.	1 2	
	– О.Р.У. в кругу. Перестроение уступами в колоннах и шеренгах. Акробатика-повторение, полу шпагат, мост. Упражнения на брусках и брусках разной высоты – комбинация. Опорный прыжок – согнув ноги, ноги врозь. Упражнение на бревне – вскок, сед углом, прыжки со сменой мест.	2 2	
	– О.Р.У. в парах. Перестроение в движении дроблением, сведением, слиянием и разведением. Акробатика – комбинация совершенствование. Упражнение на бревне. Упражнение на кольцах – подъем, размахивание. Низкая перекладина – размахивание, подъемы силой, мах дугой, соскок. Вольные упражнения на счет 16. Подвижные игры.	1 2	
	– О.Р.У. с мячами. Размыкание и смыкание. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному по 2, по 4. Акробатика (з). Опорный прыжок – ноги врозь. Упражнения на брусках разной высоты – комбинация. Вольные упражнения на счет 16. Подвижные игры.	1 2	
	– О.Р.У. в парах. Ходьба походным и строевым шагом. Перестроение повторить. Опорный прыжок – зачет. Низкая перекладина- комбинация совершенствование. Упражнения на брусках и брусках разной высоты(з). Вольные упражнения на счет 32. Подвижные игры.	2 2	
	– ОРУ со скакалкой. Упражнения лазания и перелазания. Переноска груза. Прыжок боком ч\з козла в ширину. Перестроение из шеренги в колонну с захождением отделениями плечом. Вольные упражнения на счет 32.	2 2	
	– ОРУ на гимнастической скамейке. Акробатика – повторение. Движение противоходом. Переноска груза. Прыжок боком ч\з козла. Вольные упражнения на счет 32.	2 2	
	– Строевые упражнения на месте и в движение, перестроение. Упражнения в сопротивлении. Акробатика – кувырок вперед и назад, стойка на голове, длинный кувырок. Переворот в сторону. Опорный прыжок через козла – ноги врозь, согнув ноги.	2 2 2 2	
	– Строевые упражнения на месте, перестроение уступами в колоннах. Стойка на лопатках. Комплекс упражнений в висах и упорах. Упражнение на бревне: упоры, равновесие, прыжок, упор сидя углом. Упражнение на счет 16 или 32.	2	

	<ul style="list-style-type: none"> - О.Р.У. в парах, с гимнастической палкой. Перестроение в движении, строевые упражнения перестроение уступами в шеренгах. Акробатика – комбинация повторение. Опорный прыжок – согнув ноги, боком. Перекладина – комбинация повторить (юн.). Бревно – вскок. Повороты, прыжки с ноги на ногу. Упражнение на брусьях разной высоты. - Перестроение в движение дроблением, сведением, слиянием и разведением. Опорный прыжок (соверш.). упражнения на параллельных брусьях и в висах (перекладина). Лазанье по канату в три приема. Развитие координации и гибкости. Упражнение на счет 32. - Строевые упражнения. Комплекс круговой тренировки. Акробатика – комбинация (з). Опорный прыжок – ноги врозь, согнув ноги (з). Упражнения на брусьях разной высоты (дев.) совершенствование. Перекладина – комбинация (юн.) совершенствование. - О.Р.У. с гимнастической скамейкой. Передвижение – противходом, змейкой. Опорный прыжок – прыжок боком через козла. Размыкание и смыкание. Лазанье по канату. Комбинированная эстафета. - Строевые упражнения перестроение уступами, на месте. Упражнения в сопротивлении. Акробатика длинный кувырок вперед. Переворот в сторону. - Опорный прыжок через козла – согнув ноги, ноги врозь. Комплекс упражнений в висах и упорах. Упражнения на бревне – комбинация. - О.Р.У. с гимнастической палкой. Строевые упражнения в движении. Акробатика – стойка на руках, стойка на лопатках. «Мост»- из положения лежа. Опорный прыжок. Бревно – вскок, повороты, прыжки с ноги на ногу и со сменой ног. Упражнения в упорах. Развитие – координации гибкости. Лазанье по канату. - Строевые упражнения. Комплекс круговой тренировки. Акробатика. Зачет. 								
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Реферат: О развитии гимнастики РФ. Сообщение: Правила и методика выполнения физических упражнений. Создание комплекса подводящих и подготовительных упражнений по гимнастике. Создание учебных презентаций и творческих проектов. Разработка упражнений-тестов по гимнастике (брусья, конь, козель, акробатика, перекладина). Разработка учебно-методических материалов. Работа со средствами информационно-методического обеспечения. Создание банка данных физической культуры и педагогической литературы Повторить строевые упражнения (повороты на месте в движении) Разработать комплекс вольных упражнений на счёт 16 и 32 Разработать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики Поднимание туловища на кол-во раз (юн., дев.) Повторить упражнение на равновесие «ласточка» Разработать комплекс ОРУ упражнений с предметами Повторить упражнение стойку на лопатках</p>	22							
<p>Раздел 3. Баскетбол</p>		36							
<p>Тема 3.1. Баскетбол как средство</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <table border="1" data-bbox="376 1337 1765 1398"> <tr> <td data-bbox="376 1337 427 1369">1</td> <td data-bbox="427 1337 1765 1369">Профилактика простудных и инфекционных заболеваний на занятиях уроках физической культуры.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="376 1369 427 1398">2</td> <td data-bbox="427 1369 1765 1398">Медицинские и социальные аспекты вредных привычек.</td> </tr> </table>	1	Профилактика простудных и инфекционных заболеваний на занятиях уроках физической культуры.	2	Медицинские и социальные аспекты вредных привычек.	4	<table border="1" data-bbox="1955 1337 2123 1398"> <tr> <td data-bbox="1955 1337 2123 1369">1</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1955 1369 2123 1398">1</td> </tr> </table>	1	1
1	Профилактика простудных и инфекционных заболеваний на занятиях уроках физической культуры.								
2	Медицинские и социальные аспекты вредных привычек.								
1									
1									

укрепления здоровья.	3	Состава табачного дыма и его влияние на организм занимающихся.		2
Тема 3.2. Баскетбол в российской системе физического воспитания.	Содержание учебного материала		32	
	1	Инструктаж по технике безопасности.	1	2
	Практические занятия		31	
	– Стойка игрока. Техника игры в нападении: перемещение, бег с изменением направления и скорости. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Учебная игра.		1	
	– Ведение мяча и выполнение различных упражнений. Ведение мяча и бросок с 2-х шагов разбега. Передача мяча с места и в движении 2-я руками от груди, 2-я руками сверху – совершенствование. Учебная игра.		1	
	– Ведение мяча с заданиями. Вырывание и выбывание мяча. Передача и ловля мяча в колоннах с заданиями. Штрафной бросок. Взаимодействие 2-х игроков «передай мяч – выйди».		1	
	– Передача мяча в стену. Ведение мяча (з). Броски мяча с разных дистанций по кольцу – совершенствован. Ведение мяча и бросок с 2-х шагов – совершенствование. Учебная игра. Народные подвижные игры.		2	
	– Штрафной бросок(з). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите. Ведение мяча в различных стойках на месте и в движении по прямой, с изменением скорости, направления движения, ведения ведущей рукой и не ведущей рукой. Двухсторонняя игра. Подвижные игры.		2	
	– Комплекс круговой тренировки: ведение мяча, броски, вырывание, прыжки. Разучивание и закрепление стойки в защите, вырыванию мяча, перехвата и накрывания мяча. Взаимодействие игроков в защите: подстраховка, групповой отбор и борьба за отскок. Двухсторонняя игра.		2	
	– Техника передвижений: совершенствование стойки баскетболиста, остановки – прыжком, с приемами нападения и защиты, повороты на месте. Ловля и передача мяча 2-мя руками в парах и тройках – совершенствование. Ведение мяча при противодействии. Учебная игра.		1	
	– Ловля высоко летящего мяча в прыжке 2-мя руками. Передачи мяча в движении в парах. Заслоны в движении. Штрафной бросок. Взаимодействие нападающих игроков 2-1. Учебная игра: правила игры и судейство.		1	
	– Совершенствование техники передвижений в нападении и защите, стойка защитника. Ведение мяча с заданиями, выполнение упражнений. Передача и ловля мяча на месте в тройках и в движении. Броски мяча в кольцо 2-мя руками, с разных точек. Учебная игра: зонная защита, жесты судей.		2	
	– Ведение мяча изменением направления, скорости и отскока от пола. Совершенствование техники скрытой передачи мяча за спиной. Броски мяча со средней дистанции. Взаимодействие 2- игроков «передай и выйди» без сопротивления. Ведение мяча и бросок с 2-х шагов разбега. Двухсторонняя игра: взаимодействие игроков, зонная система защиты.		2	
	– Техника передвижений баскетболиста. Ведение мяча с заданиями. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча, снизу, отскоком от пола. Взаимодействие 3-х игроков «передай, выйди». Совершенствование групповых взаимодействий в нападении и в защите. Учебная игра: ведение и бросок с 2-х шагов, правила 3-х секунд.		2	
	– Ведение мяча. Штрафной бросок из 10 попыток. Передача мяча в шеренгах со сменой мест. Передвижение с передачей мяча в парах. Двухсторонняя игра.		2	
	– Ведение мяча при противодействии. Ловля высоко летящего мяча после его отскока от щита. Учебная игра		2	
	– Штрафной бросок. Взаимодействие нападающих игроков. Учебная игра.		2	
– Выполнение баскетбольных упражнений. Ловля и передача мяча в парах и в движении. Передача мяча от головы, одной рукой снизу.		2		

	<ul style="list-style-type: none"> – Ведение мяча изменением скорости и отскока от пола. Учебная игра: взаимодействие 2-х игроков, зонная система защиты. Броски в кольцо с различных точек. – Ведение мяча с заданиями. Броски мяча по кольцу дальней и средней дистанции. Передачи мяча одной рукой от плеча. Передачи отскоком от пола. – Правила игры. Учебная игра. Прием контрольных нормативов. Сочетание приемов двойной финт на проход. 	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Реферат: О развитии баскетбола РФ. Сообщение: Правила игры и жесты судей. Создание комплекса подводящих и подготовительных упражнений ведению мяча. Создание учебных презентаций и творческих проектов. Разработка упражнений-тестов по баскетболу. Разработка учебно-методических материалов. Разработать комплекс упражнений по технике ведения мяча Имитация техники передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Разработать комплекс ОРУ в движении и с мячами. Систематически выполнять упражнения на развитие силы, гибкости, ловкости. Разработать комплекс упражнений на внимание на счет 10-14.</p>	22	
Раздел 4. Волейбол		34	
Тема 4.1. Волейбол как средство укрепления здоровья.	Содержание учебного материала	3	
	1 Профилактика гиподинамии на занятиях волейболом. Физические упражнения для оздоровления организма.		1
	2 Понятие о наркомании и токсикомании, влияние их на организм.		2
Тема 4.2. Волейбол в системе физического воспитания.	Содержание учебного материала	31	
	1 Инструктаж по технике безопасности.	1	2
	Практические занятия	30	
	– Стойка игрока. Техника игры – перемещение, стартовые стойки, различные виды скачок. Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	
	– Перемещение волейболиста. Передача мяча сверху с заданиями – совершенствование. Прием мяча снизу. Нападающий удар: стопорящий шаг. Нижняя прямая подача – совершенствование. Подвижные игры.	1	
	– Совершенствование техники передачи и приема мяча. Прием мяча снизу 2-я руками (з). Нападающий удар из зоны 2 и 4. Нижняя прямая подача – совершенствование. Разучивание и закрепление верхней прямой подачи. Учебная игра – правила игры, жесты.	1	
	– Стойка, перемещение, остановки. Передача мяча сверху (з). Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Разучивание и закрепление передачи в 3 приема. Подвижные игры.	2	
	– Передача мяча над собой и стоя у стены на количество раз. Нападающий удар, блокирование- удар – пол – стена , удар с передачи партнера. Передача и прием мяча через сетку. Поддача мяча, в заданную площадь. Двухсторонняя игра: судейство.	1	
	– Передача и прием мяча через сетку. Нападающий удар с передачи партнера подача мяча в заданную площадь. Игра в волейбол- судейство.	1	
		2	

	<ul style="list-style-type: none"> – Техника игры волейболиста: перемещение стартовые стойки, скачки. Передачи мяча сверху над собой и в парах. Учебная игра. 2 – Прием мяча снизу и сверху 2-мя руками. Нападающий удар из зоны 2и4 – совершенствование. Техника подач: нижняя прямая, верхняя прямая. Игра в волейбол. 2 – Перемещение: сочетание приставных шагов, чередование способов. Передачи мяча сверху и снизу 2-мя руками из различных исходных положений. Верхняя прямая подача. Учебная игра: правила игры в волейбол. 2 – Прием мяча от сетки снизу 2-мя руками. Передачи мяча сверху 2-мя руками на количество 30-40 раз. Прием мяча снизу на количество раз 20. нападающий удар. подача. Учебная игра: расстановка игроков, судейство, игра в 3 касания. 2 – Прием мяча от сетки 2-мя руками, одной рукой. Прием мяча снизу 2-мя руками в парах(з). подача: нижняя или верхняя прямая, подача на точность. Учебная игра: расстановка игроков, судейство, игра в 3 касания. 2 – Передачи мяча через сетку в парах. Передачи мяча сверху 2-мя руками стоя у стены на количество раз 30. нападающий удар из зоны 2-4. блокирование – совершенствование. Челночный бег 6*6 м. Двухсторонняя игра: судейство, блокирование против нападающих ударов. 2 – Передачи мяча сверху в движении. Прием снизу в парах, передачи мяча сверху. Учебная игра. 2 – Техника подач: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Игра в волейбол. 1 – Передачи мяча сверху и снизу из различных исходных положений. Повторение изученных подач. 2 – Нападающий удар из зоны 2 и 4. Передачи мяча в парах на количество раз 30-40 раз. Правила игры в волейбол, правильный выбор места и расстановка. 2 – Прием мяча от сетки снизу 2-мя руками и одной рукой. Прием снизу на количество раз 40 раз. – Верхняя прямая подача. Судейство. Учебная игра: против нападающих ударов организовать блокирование. Прием контрольных нормативов. 		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Реферат: О развитии волейбола РФ.</p> <p>Сообщение: Правила игры, жесты судей и судейство.</p> <p>Создание комплекса подводящих и подготовительных упражнений передачи мяча сверху и приема мяча снизу.</p> <p>Создание учебных презентаций и творческих проектов.</p> <p>Разработка упражнений-тестов по волейболу.</p> <p>Разработка учебно-методических материалов.</p> <p>Разработать подводящие упражнения по техники нижней прямой и верхней прямой подачи</p> <p>Имитация техники нападающего удара</p> <p>Имитация техники блокирования</p> <p>Повторить стойку волейболиста (приём мяча сверху)</p> <p>Прыжки со скалкой</p> <p>Поднимание туловища из положения лёжа</p> <p>Развитие прыгучести (прыжки на левой, на правой, на двух ногах)</p>	20	
Раздел 5.		35	
Лыжная подготовка			
Тема 5.1.	Содержание учебного материала	4	
Гигиена и спорт как	1 Особенности личной гигиены при занятиях спортом и природные факторы закаливания.		1

средство физической культуры.	2	Питание – основной фактор ЗОЖ. Влияние осанки на дыхание.		2
	3	Вредные привычки и их влияние на здоровье. Критерии состояния здоровья, понятие о резервах здоровья.		1
Тема 5.2.	Содержание учебного материала		31	
Лыжная подготовка и основы техники передвижения на лыжах.	1	Инструктаж по технике безопасности.	1	2
		Практические занятия:	30	
		– Повторение строевых приемов с лыжами на лыжах. О.Р.У. на лыжах. Повторение техники передвижения на лыжах: попеременно двухшажный ход, одновременно бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км.	1	
		– Передвижение на лыжах без палок. Попеременно двухшажный ход – совершенствование. Повторение техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой». Равномерное прохождение дистанции.	1	
		– Бесшажный и скользящий шаг. Повороты на лыжах на месте: переступанием, махом. Повторение техники: одновременных и двухшажных ходов. Подъем: «лесенкой», «елочкой». Техника спусков, стойки: основная, низкая, низкая. Подвижные игры.	1	
		– О.Р.У. на лыжах. Повторение строевых упражнений и приемов. Передвижение скользящим бегом. Совершенствование техники подъемов: «елочкой», «лесенкой». Передвижение и прохождение дистанции до 3 км.	2	
		– Переход от одновременных ходов к переменным ходам. О.Р.У. с лыжами. Подводящие и подготовительные упражнения лыжника. Совершенствование техники поворотов: «упором», «плугом». Подвижные игры.	2	
		– О.Р.У. на лыжах в кругу. Совершенствование одновременно одношажного хода. Эстафета на лыжах. Прохождение дистанции до 5 км.	2	
		– О.Р.У. с лыжами. О.Ф.П. Передвижение ступающим шагом, скользящим шагом. Повторное прохождение отрезков 50 – 150 м без нарушения техники лыжных ходов. Подвижные игры.	2	
		– О.Р.У. на лыжах. Способы поворотов в движении при спусках с горы «переступанием», «упором». Коньковый ход – обучение.	2	
		– Повторить технику спусков, техники прохождения неровностей. Прохождение отрезков до 300 – 400 м повторно 4 раза. Различные игры и эстафеты.	1 2	
		– Строевые упражнения. Прохождение дистанции до 2 км (дев), до 3 км (юн). Анализ прошедших соревнований.		
		– Специальные подготовительные упражнения (имитация лыжных ходов). Строевые упражнения с лыжами, на лыжах попеременно – двухшажным ходом. Подъем «лесенкой», «елочкой». Прохождение дистанции до 1 км.	1	
		– Способы поворотов на месте. Передвижение ступающим шагом. Одношажный ход- повторение. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 1 км.	1	
		– О.Р.У. на лыжах. Строевые упражнения и способы поворотов: переступанием, махом, прыжком. Способы торможения. Одновременно бесшажный ход. Техника подъемов: «елочкой», «лесенкой». Техника спусков: основная, средняя и низкая стойка. Эстафета на лыжах.	1	
		– Передвижение скользящим шагом. Одношажный, основной стартовый способ. Способы торможения: «плугом», «упором». Повторное прохождение отрезков длиной 150-300 м. Прохождение дистанции до 2 км (дев), 3-5 км (юн).	2	
		– О.Р.У. на лыжах и с лыжами. Одновременный двухшажный ход совершенствование. Техника подъемов- повторение. Способы спусков на лыжах и торможение «плугом», «упором». Полу коньковый ход-повторение. Прохождение дистанций 2 км.	2	
	– О.Р.У. на лыжах. Переход от попеременных лыжных ходов к одношажному ходу. Способы поворотов в движении при спусках с горы «переступанием», «упором». Коньковый ход повторение. Повторное прохождение отрезков 50-	2		

	<p>150 м по 4 раза.</p> <p>О.Р.У. на лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов. Способы поворотов: переступанием, махом, прыжком. Коньковый ход совершенствование. Сдача контрольных нормативов.</p> <p>О.Р.У. на лыжах. Строевые упражнения на лыжах. Специальные подготовительные упражнения (имитация лыжных ходов). Одновременно бесшажный ход. Передвижение скользящим шагом. Техника подъемов «елочкой», «лесенкой». Эстафета на лыжах.</p> <p>Попеременно коньковый ход. Техника подъемов: скользящим шагом, полу елочкой, лесенкой и т.д. техника спусков: низкая, высокая и основная стойка. Повторное прохождение отрезков 300-500 м. Прохождение дистанции 3-5 км.</p> <p>О.Р.У. с лыжами. Строевые упражнения. Повороты на лыжах в движении. Коньковый ход. Техника подъемов и спусков. Прохождение дистанции. Прием контрольных нормативов.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>2</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Реферат: О развитии лыжного спорта РФ.</p> <p>Сообщение: Правила организация соревнований и судейство.</p> <p>Создание комплекса подводящих и подготовительных упражнений по технике лыжных ходов.</p> <p>Создание учебных презентаций и творческих проектов.</p> <p>Разработка упражнений-тестов по лыжной подготовке.</p> <p>Разработка учебно-методических материалов.</p> <p>Разработать подводящие упражнения по технике конькового хода.</p> <p>Имитация одновременных одношажного и бесшажных ходов</p> <p>Упражнения для развития мышц рук (сгибание разгибание рук в упоре лёжа)</p> <p>Имитация перехода с попеременных ходов на одновременный ход</p> <p>Упражнения для развития мышц ног (приседание, прыжки с глубокого приседа)</p> <p>Подъём туловища на кол-во раз (юн.и дев.)</p> <p>Разработать комплекс ОРУ на лыжах и с лыжами. Повторить название техники лыжных ходов</p>	<p>22</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Формы внеаудиторных занятий</p> <p>Занятия в спортивных секциях, кружках(баскетбол ,волейбол, лыжи ,легкая атлетика)</p>	<p>112</p>	
	<p>Зачеты</p>	<p>10</p>	
	<p>Дифференцированный зачет</p>	<p>2</p>	
	Всего:	<p>428</p>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Оборудование учебного кабинета:

- Спортивный зал №1 (игровой): волейбольные и баскетбольные мячи, футбольные мячи, гимнастические палки, сетка, щит, малые мячи, скакалки.

- Спортивный зал №2 (гимнастический): гимнастические маты, козел, мостик, обручи, скакалки, перекладина, брусья параллельные, малые мячи, теннисные столы, кольца, конь, ракетки, канат, гири, гантели, скакалки, обручи.

- Тренажёрный зал: гири, штанги, многопрофильные снаряды.

- Лыжная база: лыжи, лыжные палки и ботинки, коньки, клюшки.

- Спортивный городок: шесты для лазания, перекладина, брусья параллельные, качели, рукоход, волейбольная площадка, футбольная площадка, яма для прыжков.

Технические средства обучения: плакаты по технике обучения, видеофильмы, методические разработки по общеобразовательным стандартам, слайды, таблицы, рисунки, комплект плакатов, комплект учебно-методической документации, методические пособия по организации уроков физической культуры, видеомagneтофон, видеокассеты, компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. – 336 с.

2. Григорович Е.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.

3. Полиевский С.А. Спортивная экология : учебник / С.А. Полиевский. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 254 с.

4. Наговицын Р.С. Теоретико-методологические основы формирования физ. Культуры личности буд. Педагога на основе моб. Обучения: Моногр. / Р.С. Наговицын. – М.: ИЦ РИОР: НИЦ ИНФРА-М, 2015. – 142 с.

Дополнительные источники:

1. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений. М. Издательство Центр «Академия» 2002 г.

2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура : учебник для студ.сред.проф.учеб.заведений – М.:Издательский центр «Академия», 2010.

Интернет-ресурсы

www.nlr.ru/sport/about.php

www.metodistsv.org/fiz.htm

www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html

www.uroki.net

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 обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Умение использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</i>	<i>Экспертная оценка на практических занятиях по контрольным нормативам. Фронтальный опрос. Анализ выполнения комплекса физических упражнений.</i>
<i>Понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</i>	<i>Экспертная оценка на практических занятиях, текущий контроль индивидуального задания</i>
<i>Знание основ здорового образа жизни</i>	<i>Выполнение творческих работ и заданий. Собеседование.</i>