

Министерство образования Республики Башкортостан
ГБПОУ Сибайский педагогический колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05. Физическая культура

Программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности **44.02.02 Преподавание в начальных классах**

Рассмотрено на заседании ПЦК

физической культуры

От «21» июня 2016 г.

Протокол № 11

2016 г.

Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности

44.02.02 Преподавание в начальных классах

Организация-разработчик: ГБПОУ Сибайский педагогический колледж

Разработчик: Тутманов М.М., преподаватель физической культуры

Рекомендована _____

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

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 3 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 16 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 17 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью Программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности

44.02.02 Преподавание в начальных классах

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

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

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

Результатом освоения программы дисциплины является овладение обучающимися профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
- ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
- ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного

- развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
- ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
- ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм ее регулирующих.
- ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать уроки
- ПК 1.2. Проводить уроки.
- ПК 2.1. Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные задачи.
- ПК 2.2. Проводить внеурочные задачи.
- ПК 3.2. Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу
- ПК 3.3. Проводить внеклассные мероприятия.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **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 - 408 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 204 часа;
 - самостоятельной работы обучающегося – 204 часа.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 408 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 204 |
| в том числе: | |
| лабораторные занятия | * |
| практические занятия | 190 |
| контрольные работы | * |
| зачет | 10 |
| дифференцированный зачет | 2 |
| курсовая работа (проект) | * |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 204 |
| в том числе: | |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) | * |
| Домашняя работа, реферат, имитация элементов физических упражнений. | 102 |
| Внеаудиторные занятия в спортивных секциях | 102 |
| <i>Итоговая аттестация – дифференцированный зачет</i> | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>с разбега - полетная фаза, приземление. Метание гранаты, мяча - финальное усилие, остановка. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.</p> <p>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.</p> <p>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».</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Специально- беговые упражнения. Бег с низкого старта на 100м. Метание гранаты на дальность- специальные упражнения метателя. Футбол.</p> <p>Совершенствование техники высокого и низкого старта. Техника бега, бег с равномерным ускорением, повторный бег в отрезках 30-60. техника прыжка в длину – разбег, отталкивание.</p> <p>Метание гранаты- на дальность с разбега метателя. Бег в чередовании с ходьбой 2 км (дев), 3 км (юн).</p> <p>Бег по повороту дорожки с равномерной скоростью и фиксации в беге на 200 м. Эстафетный бег 4x100.</p> <p>Метание гранаты - финальное усилие, бег 2*400 м. Поднимание туловища из положения лежа.</p> <p>Специально- беговые упражнения, бег за лидером, бег в гору. Низкий старт, стартовые ускорения бег на 100 м. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.</p> <p>Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»- разучивание и закрепление. Метание гранаты. Бег на 1км.</p> <p>Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Эстафетный бег 4*200 м.</p> <p>Метание гранаты в цель. Челночный бег 4* 9 м. Прием контрольных нормативов.</p> <p>Бег на 100м. Повторение изученного материала. Прием контрольных нормативов.</p> | <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> | |
| | <p>Самостоятельная работа</p> <p>Создание комплекса подводящих упражнений для выполнения техники низкого и высокого старта</p> <p>Создание учебных презентаций и творческих проектов.</p> <p>Разработка и повторение упражнений-тестов по легкой атлетике.</p> <p>Разработка учебно-методических материалов.</p> <p>Работа со средствами информационно-методического обеспечения.</p> <p>Создание банка данных физической культуры и педагогической литературы</p> <p>Создание комплекса подготовительных и подводящих упражнений по техники метания мяча, гранаты</p> <p>Повторить технику прыжка в длину с места</p> <p>Повторить технику специально-беговых упражнений бегуна</p> <p>Имитация техники передачи эстафетной палочки в паре</p> <p>Прыжки вверх из И.п. упор присев</p> | <p>24</p> | |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | | |
| Раздел 2. Гимнастика | | 33 | |
| Тема 2.1. Гимнастические упражнения как средство укрепления здоровья. | Содержание | 3 | |
| | 1 Гигиена тела, одежды, обуви и уход после занятий. | | 1 |
| | 2 Понятие о здоровье и двигательная активность человека. | | 1 |
| | 3 Гигиена физических упражнений. Внутренняя среда, питание и контроль над массой тела. | | 2 |
| Тема 2.2. Гимнастика в системе физического воспитания | Содержание | 30 | |
| | 1 Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 2 |
| | Практические занятия | 30 | |
| | Строевые упражнения на месте и в движении. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки на лопатках. Упражнение на бревне. Упражнение на брусьях и брусьях разной высоты. Опорный прыжок - согнув ноги, ноги врозь. | 2 | |
| | О.Р.У. в кругу. Перестроение уступами в колоннах и шеренгах. Акробатика-повторение, полу шпагат, мост. | 2 | |
| | Упражнения на брусьях и брусьях разной высоты – комбинация. Опорный прыжок – согнув ноги, ноги врозь. Упражнение на бревне - вскок, сед углом, прыжки со сменой мест. | 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. | 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 брусьях разной высоты – комбинация. Вольные упражнения на счет 16. Подвижные игры. | 2 | |
| | О.Р.У. в парах. Ходьба походным и строевым шагом. Перестроение повторить. Опорный прыжок – зачет. Низкая перекладина- комбинация совершенствование. Упражнения на брусьях и брусьях разной высоты(з). Вольные упражнения на счет 32. Подвижные игры. | 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 | |
| ОРУ на гимнастической скамейке. Акробатика – повторение. Движение противходом. Переноска груза. Прыжок боком ч\з козла. Вольные упражнения на счет 32. | 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 | | |
| 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 | | |
| 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 | 2 | | |

| | | | | |
|--|---|--|--|---------------------------------|
| | на брусках 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 - противоходом, змейкой. Опорный прыжок - прыжок боком через козла. Размыкание и смыкание. Лазанье по канату. Комбинированная эстафета. Строевые упражнения перестроение уступами, на месте. Упражнения в сопротивление. 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. | | | 1 1 2 1 2 2 2 |
| | Самостоятельная работа 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 Повторить упражнение на внимание Поднимание туловища на кол-во раз (юн., дев.) Повторить упражнение на равновесие «ласточка» Разработать комплекс ОРУ упражнений с предметами Повторить упражнение стойку на лопатках | | | 20 |
| Раздел 3. Баскетбол | | | | 33 |
| Тема 3.1. Баскетбол как средство укрепления здоровья. | Содержание | | | 2 |
| | 1 Профилактика простудных заболеваний на занятиях и дозирование нагрузки. | | | 1 |
| | 2 Медицинские и социальные аспекты вредных привычек. | | | 1 |
| Тема 3.2. Баскетбол | Содержание | | | 31 |

| | | | | |
|---|---|--|----|---|
| в российской системе физического воспитания. | 1 | Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 2 |
| | | Практические занятия | 31 | |
| | | Стойка игрока. Техника игры в нападении: перемещение, бег с изменением направления и скорости. | 1 | |
| | | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Учебная игра. | 2 | |
| | | 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. | | |
| | | 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. | 2 | |
| | | 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 | | | |
| | Штрафной бросок. Взаимодействие нападающих игроков. Учебная игра. | 1 | | |
| | Выполнение баскетбольных упражнений. Ловля и передача мяча в парах и в движении. Передача мяча от головы, одной рукой снизу. | 2 | | |
| | Ведение мяча изменением скорости и отскока от пола. Учебная игра: взаимодействие 2-х игроков, зонная система защиты. Броски в кольцо с различных точек. | 2 | | |

| | | | |
|--|--|-----------------------------|---|
| | 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 2 2 | |
| | Самостоятельная работа 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. Имитация техники передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча Разработать комплекс ОРУс мячами и в движении Систематически выполнять упражнения на развитие силы, гибкости, ловкости Повторить правила игры и жесты судей Разработать комплекс упражнений на внимание | 19 | |
| Раздел 4. Волейбол | | 34 | |
| Тема 4.1 Волейбол как средство укрепления здоровья. | Содержание | 3 | |
| | 1 Профилактика гиподинамии на занятиях волейболом. Физические упражнения для оздоровления организма. 2 Понятие о наркомании и токсикомании, влияние их на организм. | | 1 |
| Тема 4.2. Волейбол в российской системе физического воспитания. | Содержание | 31 | |
| | 1 Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 2 |
| | Практические занятия 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. Перемещение волейболиста. Передача мяча сверху с заданиями - совершенствование. Прием мяча снизу. Нападающий удар: стопорящий шаг. Нижняя прямая подача – совершенствование. Подвижные игры. 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. Стойка, перемещение, остановки. Передача мяча сверху (з). Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Разучивание и закрепление передачи в 3 приема. Подвижные игры. 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. Подача мяча, в заданную площадь. Двухсторонняя игра: судейство. Передача и прием мяча через сетку. Нападающий удар с передачи партнера подача мяча в заданную площадь. Игра в волейбол- судейство. | 31 2 1 1 2 2 | |

| | | | |
|--------------------------|--|--|--|
| | <p>Техника игры волейболиста: перемещение стартовые стойки, скачки. Передачи мяча сверху над собой и в парах. Учебная игра.</p> <p>Прием мяча снизу и сверху 2-мя руками. Нападающий удар из зоны 2и4 - совершенствование. Техника подачи: нижняя прямая, верхняя прямая. Игра в волейбол.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Передачи мяча сверху в движении. Прием снизу в парах, передачи мяча сверху. Учебная игра.</p> <p>Техника подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Игра в волейбол.</p> <p>Передачи мяча сверху и снизу из различных исходных положений. Повторение изученных подач.</p> <p>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.</p> <p>Прием мяча от сетки снизу 2-мя руками и одной рукой. Прием снизу на количество раз 40 раз.</p> <p>Верхняя прямая подача. Судейство. Учебная игра: против нападающих ударов организовать блокирование.</p> <p>Прием контрольных нормативов.</p> | <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> | |
| | <p>Самостоятельная работа</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 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 в/б (приём мяча сверху)</p> <p>Прыжки со скакалкой</p> <p>Поднимание туловища из положения лёжа</p> | <p>19</p> | |
| Раздел 5. | | 38 | |
| Лыжная подготовка | | | |
| Тема 5.1. | Содержание | 3 | |

| | | | | |
|---|-------------------|--|--|---|
| Гигиена и спорт как средство физической культуры. | 1 | Особенности личной гигиены при занятиях спортом и природные факторы закаливания. | | 1 |
| | 2 | Питание – основной фактор ЗОЖ. Влияние осанки на дыхание. | | 2 |
| Тема 5.2. | Содержание | | 35 | |
| Лыжная подготовка и основы техники передвижения на лыжах. | 1 | Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 2 |
| | | <p>Практические занятия</p> <p>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.</p> <p>Передвижение на лыжах без палок. Попеременно двухшажный ход - совершенствование. Повторение техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой». Равномерное прохождение дистанции.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Переход от одновременных ходов к переменным ходам. О.Р.У. с лыжами. Подводящие и подготовительные упражнения лыжника. Совершенствование техники поворотов: «упором», «плугом». Подвижные игры.</p> <p>О.Р.У. на лыжах в кругу. Совершенствование одновременно одношажного хода. Эстафета на лыжах. Прохождение дистанции до 5 км.</p> <p>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.</p> <p>О.Р.У. на лыжах. Способы поворотов в движении при спусках с горы «переступанием», «упором».</p> <p>Коньковый ход – обучение.</p> <p>Повторить технику спусков, техники прохождения неровностей. Прохождение отрезков до 300 – 400 м повторно 4 раза. Различные игры и эстафеты.</p> <p>Строевые упражнения. Прохождение дистанции до 2 км (дев), до 3 км (юн). Анализ прошедших соревнований.</p> <p>Специальные подготовительные упражнения (имитация лыжных ходов). Строевые упражнения с лыжами, на лыжах попеременно – двухшажным ходом. Подъем «лесенкой», «елочкой». Прохождение дистанции до 1 км.</p> <p>Способы поворотов на месте. Передвижение ступающим шагом. Одношажный ход- повторение. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 1 км.</p> <p>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.</p> <p>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).</p> | 35 1 2 1 1 2 2 2 2 2 2 2 2 1 2 2 2 | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <p>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.</p> <p>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- 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>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> | |
| | <p>Самостоятельная работа</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>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</p> <p>Реферат: об истории развития видов спорта РФ. Подготовить сообщение: Правила организация соревнований и судейство по видам спорта. Создание комплекса подводящих и подготовительных упражнений по видам спорта. Повторение и совершенствование техники нападения, техники защиты, тактики нападения и тактики защиты. Разработка упражнений общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Выполнение парных и групповых упражнений с предметами и без предметов.</p> <p>Отработка индивидуальных и групповых тактических действий во время внеаудиторных занятий. Разработка упражнений-тестов по физической подготовке по видам спорта. Разработка учебно-методических материалов. Разработка комплекса ОРУ. Организация и проведение контрольных игр, соревнований.</p> <p>Оформление хода и результата соревнований. Разработка и составление положения об организации соревнований. Заслушать сообщение о роли соревнований в спортивной подготовке юных спортсменов.</p> <p>Принять участие и ознакомиться с правилами организации и проведения соревнований. Заслушать сообщение «права и обязанности судей и участников соревнований». Ознакомиться с санитарно-</p> | <p>20</p> | |

| | | | |
|--|--|------------|--|
| | гигиеническими требованиями к местам проведения занятий и соревнований. Заслушать сообщение «понятие о тренировочном цикле». Методика судейства и жесты судей. Организация экскурсий и посещение соревнований. Участие в спортивных соревнованиях. | | |
| | Формы внеаудиторных занятий спортивные кружки и секции | <i>102</i> | |
| | Зачеты | <i>10</i> | |
| | Дифференцированный зачет | <i>2</i> | |
| | Всего: | <i>408</i> | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета

Оборудование учебного кабинета:

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

- 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, гантели.

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

- Спортивный городок: шест 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, видеоманитофон, видеокассеты, компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/ под. Общ.ред. Г.В. Барчуковой.-М., 2011 г.

2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования.-М., 2014 г.

Дополнительные источники:

1. Барененко В.А. Здоровье и физическая культура студента. Учебное пособие В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт- Издание 2-е переработанное. М., Альфа.М: ИНФРО М. 2009
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 |
|---|--|
| Умение использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Оценивание результатов самостоятельной работы студентов. Фронтальный опрос. Анализ выполнения комплекса физических упражнений. |
| Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | Экспертная оценка на практических занятиях. Анализ решения педагогических задач. Текущий контроль индивидуального задания. |
| Основы здорового образа жизни. | Выполнение творческих работ и заданий. Собеседование. |