

Министерство образования Республики Башкортостан
ГБПОУ Сибайский педагогический колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 49.02.01. Физическая культура**

Рассмотрено на заседании ПЦК
Физическая культура
От «__» _____ 2016г.
Протокол № _____

2016г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности **49.02.01** Физическая культура

Организация-разработчик: ГБПОУ Сибайский педагогический колледж

Разработчики:

Пономаренко Л.П., зам.директора по учебной работе, преподаватель биологии и химии.

Байрамгулов А. З., преподаватель ОБЖ, физической культуры

Тутманов М.М., преподаватель физической культуры

©

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2.СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

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 специальностям СПО **49.02.01** Физическая культура

Программа учебной дисциплины может быть использована при профессиональной подготовке по специальности, **49.02.01** физическая культура в дополнительном профессиональном образовании при повышении квалификации.

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:

Учитель физической культуры должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с 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 и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

Учитель физической культуры должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты усвоения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

Организация и проведение внеурочной работы и занятий по дополнительным программам в области физической культуры.

ПК 2.1. Определять цели, задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

Методическое обеспечение процесса физического воспитания.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

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 **175** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов;

самостоятельной работы обучающегося **58** 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)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	115
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
зачеты	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
в том числе:	
Домашняя работа, реферат, имитация элементов физических упражнений.	
<i>Итоговая аттестация</i> – дифференцированный зачёт	2

1. 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		34	
Тема 1.1. Легкая атлетика как средство укрепления здоровья.	Содержание учебного материала	2	
	1 Основы здорового образа жизни. Повышение резервов организма средствами легкой атлетики.		1
	2 Характеристика здорового человека. Влияние внешней среды на работоспособность.		1
Тема 1.2. Лёгкая атлетика в системе физического воспитания.	Содержание учебного материала	52	
	1 Инструктаж по технике безопасности	1	2
	Практические занятия	51	
	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.	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	
	Бег на 100 м. (з). Прыжок в длину с разбега – совершенствование. Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки. Метание гранаты – закрепление. Подвижные игры.	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».	1	
	Метание гранаты (з). Эстафетной бег по дистанции. Прыжок в высоту – совершенствование. О.Ф.П.	1	
	Народные подвижные игры		
	Бег из различных исходных положений. Челночный бег 3х10 м. Метание мяча в цель 1х1м. Эстафета с элементами легкой атлетике. Народные подвижные игры. Подвижные игры.	1	
	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 атлетике. Бег на 2 км.	1	
	Специальные упражнения бегуна. Эстафета с элементами легкой атлетике. Подвижные игры.	1	
	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.	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).	1		
Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.			
Бег по повороту дорожки с равномерной скоростью и финиширование в беге на 30 – 200 м. Прыжок в	1		

Тема 2.1. Гимнастические упражнения как средство укрепления здоровья.	Содержание учебного материала		<i>3</i>	
	1	Гигиена тела, одежды, обуви и уход после занятий.		<i>1</i>
	2	Понятие о здоровье и двигательная активность человека.		<i>2</i>
	3	Гигиена физических упражнений. Внутренняя среда, питание и контроль за массой тела.		<i>1</i>
Тема 2.2. Гимнастика в системе физического воспитания.	Содержание учебного материала		<i>15</i>	
	1	Инструктаж по технике безопасности	<i>1</i>	<i>2</i>
	Практические занятия		<i>15</i>	
	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.		<i>1</i>	
	О.Р.У. в кругу. Перестроение уступами в колоннах и шеренгах. Акробатика-повторение, полу шпагат, мост. Упражнения на брусьях и брусьях разной высоты – комбинация. Опорный прыжок – согнув ноги, ноги врозь. Упражнение на бревне - вскок, сед углом, прыжки со сменой мест.		<i>1</i>	
	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.		<i>1</i>	
	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.		<i>1</i>	
	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.		<i>1</i>	
	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.		<i>1</i>	
	ОРУ на гимнастической скамейке. Акробатика – повторение. Движение противоходом. Переноска груза. Прыжок боком ч\з козла. Вольные упражнения на счет 32.		<i>1</i>	
	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.		<i>1</i>	
	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.		<i>1</i>	
	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.		<i>1</i>	
	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.		<i>1</i>	
	О.Р.У. с гимнастической скамейкой. Передвижение – противоходом, змейкой. Опорный прыжок – прыжок		<i>1</i>	

	<p>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. Строевые упражнения. Комплекс круговой тренировки. Акробатика. Зачет.</p>	<p>1 1 1</p>	
	<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 ОРУ упражнений с предметами и без предметов Повторить вольные упражнения на счёт 16 или 32 Разработать комплекс упражнений утренней гимнастики Поднимание туловища на кол-во раз (юн., дев.) Повторить упражнение на равновесие «ласточка» Повторить упр. Стойка на лопатках</p>	12	
Раздел 3. Баскетбол		20	
Тема 3.1. Баскетбол как средство укрепления здоровья.	Содержание учебного материала	2	
	1 Профилактика простудных заболеваний на занятиях и дозирование нагрузки.		2
	2 Медицинские и социальные аспекты вредных привычек.		2
Тема 3.2. Баскетбол в системе физического воспитания.	Содержание учебного материала	18	
	1 Инструктаж по технике безопасности.	1	2
	Практические занятия Стойка игрока. Техника игры в нападении: перемещение, бег с изменением направления и скорости. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Учебная игра. 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». 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. 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. Комплекс круговой тренировки: ведение мяча, броски, вырывание, прыжки. Разучивание и закрепление стойки в защите, вырыванию мяча, перехвата и накрывания мяча. Взаимодействие игроков в защите:	17 1 1 1 1 1 1	

	<p>подстраховка, групповой отбор и борьба за отскок. Двухсторонняя игра.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Ведение мяча. Штрафной бросок из 10 попыток. Передача мяча в шеренгах со сменой мест. Передвижение с передачей мяча в парах. Двухсторонняя игра.</p> <p>Ведение мяча при противодействии. Ловля высоко летящего мяча после его отскока от щита. Учебная игра Штрафной бросок. Взаимодействие нападающих игроков. Учебная игра.</p> <p>Выполнение баскетбольных упражнений. Ловля и передача мяча в парах и в движении. Передача мяча от головы, одной рукой снизу.</p> <p>Ведение мяча изменением скорости и отскока от пола. Учебная игра: взаимодействие 2-х игроков, зонная система защиты. Броски в кольцо с различных точек.</p> <p>Ведение мяча с заданиями. Броски мяча по кольцу дальней и средней дистанции.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Реферат: О развитии баскетбола РФ.</p> <p>Сообщение: Правила игры и жесты судей.</p> <p>Создание комплекса подводящих и подготовительных упражнений ведению мяча.</p> <p>Создание учебных презентаций и творческих проектов.</p> <p>Разработка упражнений-тестов по баскетболу.</p> <p>Разработка учебно-методических материалов.</p> <p>Разработать комплекс упражнений по технике ведения мяча</p> <p>Имитация техники передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча</p> <p>Разработать комплекс ОРУ с мячом и в движении</p> <p>Систематически выполнять упражнения на развитие силы, гибкости, ловкости</p> <p>Повторить правила игры и жесты судей</p> <p>Разработать комплекс упражнений на внимание</p>	<p>12</p>	
<p>Раздел 4.</p>		<p>21</p>	

Волейбол			
Тема 4.1 Волейбол как средство укрепления здоровья.	Содержание учебного материала		2
	1	Профилактика гиподинамии на занятиях волейболом. Физические упражнения для оздоровления организма.	
Тема 4.2. Волейбол в системе физического воспитания.	Содержание учебного материала		19
	1	Инструктаж по технике безопасности	1
	Практические занятия		18
	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.		1
	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
	Техника игры волейболиста: перемещение стартовые стойки, скачки. Передачи мяча сверху над собой и в парах. Учебная игра.		1
	Прием мяча снизу и сверху 2-мя руками. Нападающий удар из зоны 2и4 – совершенствование. Техника подач: нижняя прямая, верхняя прямая. Игра в волейбол.		1
	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.		1
	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. Поддача. Учебная игра: расстановка игроков, судейство, игра в 3 касания.		1
	Прием мяча от сетки 2-мя руками, одной рукой. Прием мяча снизу 2-мя руками в парах(з). Поддача: нижняя или верхняя прямая, подача на точность. Учебная игра: расстановка игроков, судейство, игра в 3 касания.		1
	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.		1
	Передачи мяча сверху в движении. Прием снизу в парах, передачи мяча сверху. Учебная игра.		1
	Техника подач: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Игра в волейбол.		1
	Передачи мяча сверху и снизу из различных исходных положений. Повторение изученных подач. 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. Передача и прием мяча через сетку. Поддача мяча, в заданную площадь. Двухсторонняя игра: судейство. 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.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Реферат: О развитии волейбола РФ. Сообщение: Правила игры, жесты судей и судейство. Создание комплекса подводящих и подготовительных упражнений передачи мяча сверху и приема мяча снизу. Создание учебных презентаций и творческих проектов. Разработка упражнений-тестов по волейболу. Разработка учебно-методических материалов. Разработать подводящие упражнения по техники нижней прямой и верхней прямой подачи Имитация техники нападающего удара Имитация техники блокирования Повторить стойку в/б (приём мяча сверху) Прыжки со скакалкой Поднимание туловища из положения лёжа Развитие прыгучести (прыжки на левой, на правой, на двух ногах)	12	
Раздел 5. Лыжная подготовка		15	
Тема 5.1. Гигиена и спорт как средство физической культуры.	Содержание учебного материала	2	
	1 Особенности личной гигиены при занятиях спортом и природные факторы закаливания.		1
	2 Питание – основной фактор ЗОЖ.		1
Тема 5.2. Лыжная подготовка и основы техники передвижения на лыжах.	Содержание учебного материала	13	
	1 Инструктаж по технике безопасности.	1	2
	Практические занятия: 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. Передвижение на лыжах без палок. Попеременно двухшажный ход – совершенствование. Повторение техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой». Равномерное прохождение дистанции. 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. 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. Переход от одновременных ходов к переменным ходам. О.Р.У. с лыжами. Подводящие и	12 1 1 1 1 1 1	

	<p>подготовительные упражнения лыжника. Совершенствование техники поворотов: «упором», «плугом».</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>О.Р.У. на лыжах в кругу. Совершенствование одновременно одношажного хода. Эстафета на лыжах.</p> <p>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.</p> <p>Коньковый ход. Прохождение дистанции до 1 км.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</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>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>Имитация строевых упражнений с лыжами и без лыж</p> <p>Подъем туловища на кол-во раз (юн.и дев.)</p> <p>Разработать комплекс ОРУ на лыжах</p>	<p>10</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Формы внеаудиторных занятий</p> <p>Занятия в спортивных кружках, секциях (баскетбол, волейбол, легкая атлетика, лыжи, настольный теннис)</p>	<p>104</p>	
	<p>Зачеты</p>	<p>4</p>	
	<p>Дифференцированный зачет</p>	<p>2</p>	
	<p>Всего:</p>	<p>175</p>	

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: 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, видеоманитофон, видеокассеты, компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная

1. 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.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8

2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4

дополнительная

1. Полиевский С.А. Спортивная экология: учебник / С.А. Полиевский. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 254 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/21022.

2. 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.: 60x88 1/16. - (Научная мысль). (о) ISBN 978-5-369-01413-4

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

4. 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.

[Переверзев В. А.](#)

Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4

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>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>Использовать физическую культуру в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</i>	<i>Экспертная оценка на практических занятиях. Текущий контроль индивидуального задания.</i>
<i>Пропагандировать здоровый образ жизни</i>	<i>Выполнение творческих работ и заданий. Собеседование.</i>