

Министерство образования Республики Башкортостан
ГБПОУ Сибайский педагогический колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

**Программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 53.02.01 Музыкальное образование**

Рассмотрено на заседании ПЦК ОГСЭ

от «21» июня 2016 г.

Протокол № 11

2016 г

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности (специальностям) среднего профессионального образования **53.02.01.**

Музыкальное образование

Организация-разработчик: ГБПОУ Сибайский педагогический колледж
Разработчики:

Пономаренко Л.П., преподаватель биологии и химии.
Байрамгулов А. З., преподаватель ОБЖ, физической культуры
Тутманов М.М., преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр
ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

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

53.02.01 Музыкальное образование

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 и профессиональными компетенциями:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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

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

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в 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.

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 312 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 208 часов;

самостоятельной работы обучающегося 104 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)	312
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	208
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	180
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
зачеты	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	104
Домашняя работа, реферат, имитация элементов физических упражнений.	
Дифференцированный <i>зачёт</i>	3

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		54	
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 4x30м, с постепенным ускорением. Равномерный бег до 6 мин. Подвижные игры.	1	
	Техника бега низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции – совершенствование.	1	
	Метание мяча, гранаты в цель 1x1 м разбег, скрестные шаги. Бег на 60 м.		
	Совершенствование техники длительного бега. Прыжок в длину с места и разбега.		
	Низкий старт-сближенный, обычный, растянутый. Бег по дистанции и финиширование.	1	
	Бег 2x60 м, 2x100 м. Метание гранаты на дальность, метание мяча в цель. Прыжок в длину- отталкивание, полет, приземление. Игра: «кто дальше». Подвижные игры.		
	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».	2	
	Метание гранаты (з). Эстафетной бег по дистанции. Прыжок в высоту – совершенствование. О.Ф.П. Народные подвижные игры	1	
	Бег из различных исходных положений. Челночный бег 3x10 м. Метание мяча в цель 1x1м. 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 4x100 м.	2	
	Бег на 500 м. Прыжок в высоту. Эстафета с элементами легкой атлетике. Бег на 2 км.	2	
	Специальные упражнения бегуна. Эстафета с элементами легкой атлетике. Подвижные игры.	2	
	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег по пересеченной местности.	2	
	Совершенствование техники высокого, низкого старта. Старт и стартовый разгон. Техника	1	

	<p>бега, бег с равномерным ускорением, повторный бег в отрезках 30 – 60 м. Комплекс беговых упражнений. Метание гранаты – совершенствование, упражнение метателя.</p> <p>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.</p> <p>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.</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 к/м.</p> <p>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 фиксировании 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</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>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>2</p>	
--	---	--	--

	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.		
	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 технике метания мяча, гранаты Повторить технику специально-беговых упражнений бегуна Имитация техники передачи эстафетной палочки в паре Прыжки вверх из И.п. упор присев Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	24	
Раздел 2. Гимнастика		34	
Тема 2.1. Гимнастические упражнения как средство укрепления здоровья.	Содержание учебного материала	3	
	1 Гигиена тела, одежды, обуви и уход после занятий.		1
	2 Понятие о здоровье и двигательная активность человека.		2
	3 Гигиена физических упражнений. Внутренняя среда, питание и контроль за массой тела.		1
Тема 2.2. Гимнастика в системе физического воспитания.	Содержание учебного материала	31	
	1 Инструктаж по технике безопасности	1	2
	Практические занятия 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. 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.	30 1 1	

	<p>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, подъема силой, мах дугой, соскок. Вольные упражнения на счет 16. Подвижные игры.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>ОРУ со скакалкой. Упражнения лазания и перелазания. Переноска груза. Прыжок боком $\frac{1}{3}$ козла в ширину. Перестроение из шеренги в колонну с захождением отделениями плечом. Вольные упражнения на счет 32.</p> <p>ОРУ на гимнастической скамейке. Акробатика – повторение. Движение противоходом. Переноска груза. Прыжок боком $\frac{1}{3}$ козла. Вольные упражнения на счет 32.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>О.Р.У. с гимнастической скамейкой. Передвижение – противоходом, змейкой. Опорный прыжок – прыжок боком через козла. Размыкание и смыкание. Лазанье по канату. Комбинированная эстафета.</p> <p>Строевые упражнения перестроение уступами, на месте. Упражнения в сопротивление. Акробатика длинный кувырок вперед. Переворот в сторону.</p> <p>Опорный прыжок через козла – согнув ноги, ноги врозь. Комплекс упражнений в висах и упорах. Упражнения на бревне – комбинация.</p> <p>О.Р.У. с гимнастической палкой. Строевые упражнения в движении. Акробатика – стойка</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>1</p> <p>2</p>	
--	--	--	--

	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.	2	
	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	20	
Раздел 3. Баскетбол		36	
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	34	
	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 –	33 1 1 1 1	

	<p>выйди».</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Комплекс круговой тренировки: ведение мяча, броски, вырывание, прыжки.</p> <p>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.</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</p> <p>Штрафной бросок. Взаимодействие нападающих игроков. Учебная игра.</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>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>Выполнение баскетбольных упражнений. Ловля и передача мяча в парах и в движении. Передача мяча от головы, одной рукой снизу. 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 мяча с отскоком от пола. Правила игры. Учебная игра. Прием контрольных нормативов. Сочетание приемов двойной финт на проход.</p>		
	<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 с мячом и в движении Систематически выполнять упражнения на развитие силы, гибкости, ловкости Повторить правила игры и жесты судей Разработать комплекс упражнений на внимание</p>	20	
Раздел 4. Волейбол		37	
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	33	
	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.	32	
		1	
		2	
		2	

	Верхняя прямая подача. Судейство. Учебная игра: против нападающих ударов организовать блокирование. Прием контрольных нормативов.		
	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)	20	
Раздел 5. Лыжная подготовка		39	
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	35	
	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.	34	
		1	
		2	

	<p>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».</p> <p>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.</p> <p>Эстафета на лыжах. Прохождение дистанции до 5 км.</p> <p>О.Р.У. с лыжами. О.Ф.П. Передвижение ступающим шагом, скользящим шагом.</p> <p>Повторное прохождение отрезков 50 – 150 м без нарушения техники лыжных ходов.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>О.Р.У. на лыжах. Способы поворотов в движении при спусках с горы «переступанием», «упором». 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.</p> <p>Способы торможения: «плугом», «упором». Повторные прохождение отрезков длиной 150-300 м. Прохождение дистанции до 2 км (дев), 3-5 км (юн).</p> <p>О.Р.У. на лыжах и с лыжами. Одновременный двухшажный ход совершенствование.</p> <p>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.</p> <p>Способы поворотов в движении при спусках с горы «переступанием», «упором».</p> <p>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</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>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
--	--	--	--

	<p>нормативов. 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. 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. 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 1 2 2</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Реферат: О развитии лыжного спорта РФ. Сообщение: Правила организация соревнований и судейство. Создание комплекса подводящих и подготовительных упражнений по технике лыжных ходов. Создание учебных презентаций и творческих проектов. Разработка упражнений-тестов по лыжной подготовке. Разработка учебно-методических материалов. Разработать подводящие упражнения по технике конькового хода. Упражнения для развития мышц рук (сгибание разгибание рук в упоре лёжа) Имитация перехода с попеременных ходов на одновременный ход) Упражнения для развития мышц ног (приседание, прыжки с глубокого приседа) Имитация строевых упражнений с лыжами и без лыж Подъём туловища на кол-во раз (юн.и дев.) Разработать комплекс ОРУ на лыжах</p>	<p>20</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Формы внеаудиторных занятий Занятия в спортивных кружках, секциях (баскетбол, волейбол, легкая атлетика, лыжи, настольный теннис)</p>	<p>104</p>	
	<p>Зачеты</p>	<p>6</p>	
	<p>Дифференцированный зачет</p>	<p>2</p>	
	<p>Всего:</p>	<p>312</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, видеомagneтофон, 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. Кислицин. 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.
 5. 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>