



КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж»

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Славгород 2017

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее - СПО)

44.02.02 Преподавание в начальных классах

44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании;

44.02.01 Дошкольное образование;

44.02.03 Педагогика дополнительного образования

Организация-разработчик:

КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж»

Разработчик:

Возлев Алексей Александрович, преподаватель физической культуры КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж»

Рекомендована предметно-цикловой комиссией физического воспитания и ОБЖ.

Заключение (решение): протокол заседания предметно-цикловой комиссии № 8 от «31»августа 2017 г.

Председатель пцк



/Возлев А.А./



Заместитель директора
по учебной работе

/Никитина М.Д.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.02 / Преподавание в начальных классах 44.02.05 / Коррекционная педагогика в начальном образовании, 44.02.01 / 050144 Дошкольное образование, 44.02.03 Педагогика дополнительного образования в части освоения профессионального цикла и общепрофессиональных дисциплин по физической культуре.

Программа учебной дисциплины может быть использована

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу

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

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

З-1 основы здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

З-2 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З-3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

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

- У-1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- У-2 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- У-3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- У-4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- У-5 выполнять приемы страховки и самостраховки;
- У-6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- У-7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике гимнастике, волейболу,

баскетболу, плаванию при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

1. Повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
2. Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
3. Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
4. Активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Программа предполагает освоение следующих общих компетенций:

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

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

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

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины для специальностей

44.02.02 Преподавание в начальных классах; 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании

максимальной учебной нагрузки обучающегося 396 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 198 часов;

- самостоятельной работы обучающегося 198 час.

44.02.01 Дошкольное образование 44.02.03 Педагогика дополнительного образования;

максимальной учебной нагрузки обучающегося 400 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 200 часов;

- самостоятельной работы обучающегося 200 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы для специальностей 44.02.01 Дошкольное образование 44.02.03

Педагогика дополнительного образования;

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>400</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>200</i>
в том числе:	
лабораторные практические занятия	<i>196</i>
Лекционные занятия	<i>4</i>
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>200</i>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	
<i>Итоговая аттестация в форме контрольных занятий</i>	

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы для специальностей 44.02.02 Преподавание в начальных классах; 44.02.05

Коррекционная педагогика в начальном образовании

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>396</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>198</i>
в том числе:	
лабораторные практические занятия	<i>194</i>
Лекционные занятия	<i>4</i>
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>198</i>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	

Итоговая аттестация в форме контрольных занятий

2.3 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов		Уровень освоения
1	2	3		4
		44.02.02 44.02.05	44.02.01 44.02.03	
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков		4	4	
Тема 1.1. ТБ на занятиях физической культурой. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Обеспечение безопасности занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные упражнения для развития гибкости			
Тема 1.2. Основы физической и спортивной подготовки. Профилактические и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями	Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы	2	2	

	Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные упражнения с использованием предметов и снарядов для развития гибкости			
Раздел 2. Легкая атлетика		66	68	
Тема 2.1. ТБ на занятиях легкой атлетике. Повторение техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	Содержание учебного материала: Обычный бег, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег крестным шагом, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия. Бег на беговой дорожке. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции. Челночный бег 10 х 10 м. Эстафетный бег. Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные			
	Лабораторные работы (зачеты) Тестирование уровня физической подготовленности: 100м, 2 км д., 3 км ю., подтягивание на перекладине ю., поднимание туловища из положения лежа д.,	2	2	
	Практические занятия: выполнение упражнений беговых, ОРУ. СРУ, челночный бег 3 х 10 м. Эстафетный бег. Бег с прыжками через препятствия.	4	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: групповые упражнения для развития гибкости	6	6	
Тема 2.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	Содержание учебного материала: Обычный бег, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег крестным шагом, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия. Бег на беговой дорожке. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции. Челночный бег 10 х 10 м. Эстафетный бег. Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные			
	Лабораторные работы (зачеты) Тестирование уровня физической подготовленности: 100м, 2 км д., 3 км ю., подтягивание на перекладине ю., поднимание туловища из положения лежа д.,	2	2	
	Практические занятия: выполнение упражнений беговых, ОРУ. СРУ, челночный бег 3 х 10 м. Эстафетный бег. Бег с прыжками через препятствия.	4	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: групповые упражнения с использованием предметов и снарядов для развития гибкости	6	6	

Тема 2.3. Повторение техники бега на средние дистанции: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	Содержание учебного материала: техника бега на средние и длинные дистанции; старт, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.			
	Лабораторные работы (зачеты)			
	Практические занятия: бег по дистанции.	6	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: индивидуальные упражнения для прыгучести.	6	8	
Тема 2.4. Совершенствование техники бега на средние дистанции: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	Содержание учебного материала: техника бега на средние и длинные дистанции; старт, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.			
	Лабораторные работы (зачеты)			
	Практические занятия: бег по дистанции.	6	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: групповые упражнения для развития прыгучести.	6	6	
Тема 2.5. Повторение техники бега на длинные дистанции.(кросс).	Содержание учебного материала: отработка техники группового старта и бега. Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий. Отработка техники переноса пострадавшего. Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятствий.			
	Лабораторные работы (зачеты)			
	Практические занятия: бег для девушек – 2 км, для юношей –3 км. Бег по пересеченной местности.	6	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения с использованием предметов, снарядов и естественных препятствий для развития прыгучести.	6	6	
Тема 2.6.	Содержание учебного материала: отработка техники группового старта и бега. Отработка техники бега по			

Совершенствование техники бега на длинные дистанции.(кросс).	пересеченной местности. Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий. Отработка техники переноса пострадавшего. Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятствий.			
	Лабораторные работы (зачеты)			
	Практические занятия: бег для девушек – 2 км, для юношей –3 км. Бег по пересеченной местности.	6	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: индивидуальные упражнения для развития ловкости.	6	6	
Тема 2.7. Повторение техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	Содержание учебного материала: техника выполнения прыжков в длину (—согнув ноги, —прогнувшись, —ножницы). Техника выполнения различных фаз прыжков (разбег, отталкивание, полет, приземление).			
	Лабораторные работы (зачеты)			
	Практические занятия: прыжки в длину различными способами.	6	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: групповые упражнения для развития ловкости.	6	6	
Тема 2.8. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	Содержание учебного материала: техника выполнения прыжков в длину (—согнув ноги, —прогнувшись, —ножницы). Техника выполнения различных фаз прыжков (разбег, отталкивание, полет, приземление).			
	Лабораторные работы (зачеты)			
	Практические занятия: прыжки в длину различными способами.	6	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения с использованием предметов и снарядов для развития ловкости.	6	6	
Тема 2.9. Повторение техники метания малого мяча держание мяча, разбег, заключительная	Содержание учебного материала: Техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание метания, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.			

часть разбега, финальные усилия.	Лабораторные работы (зачеты)			
	Практические занятия: метание малого мяча	6	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовительные упражнения для развития быстроты	6	6	
Тема 2.10. Совершенствование техники метания малого мяча (держание мяча, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия).	Содержание учебного материала: Техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание мяча, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.			
	Лабораторные работы (зачеты)			
	Практические занятия: метание мяча	6	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: основные упражнения для развития быстроты	6	6	
Тема 2.11. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы (зачеты): - выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; - выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м; - выполнение контрольного норматива челночного бега; - выполнение контрольного норматива в прыжках в длину с места и разбега; - выполнение контрольного норматива в метании малого мяча;	6	6	
	Практические занятия:			
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения в преодолении веса тела для развития силы.	6	6	
Раздел 3. Спортивные игры (баскетбол)		38	38	
Тема 3.1. Т/Б на занятиях спортивных игр. Повторение стойки	Содержание учебного материала: техника перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).			

игрока, перемещения, остановки, повороты.	Лабораторные работы (зачеты)			
	Практические занятия: перемещение в стойках баскетболиста.	4	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: групповые упражнения для развития силы	4	4	
Тема 3.2. Совершенствование стойки игрока, перемещения, остановки, повороты.	Содержание учебного материала: техника перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).			
	Лабораторные работы (зачеты)			
	Практические занятия: перемещение в стойках баскетболиста.	4	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: групповые упражнения для развития силы	4	4	
Тема 3.3. Повторение техники передачи мяча.	Содержание учебного материала: передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу			
	Лабораторные работы (зачеты)			
	Практические занятия: выполнение различных передач мяча.	4	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения с использованием предметов и снарядов для развития силы	4	4	
Тема 3.4. Совершенствование техники передачи мяча.	Содержание учебного материала: передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу			
	Лабораторные работы (зачеты)			
	Практические занятия: выполнение различных передач мяча.	4	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для развития общей выносливости	4	4	
Тема 3.5. Повторение техники ведения мяча	Содержание учебного материала: ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока;			
	Лабораторные работы (зачеты)			
	Практические занятия: выполнение ведения мяча в различном направлении и с различной сложностью	4	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для развития выносливости у баскетболистов	4	4	
Тема 3.6.	Содержание учебного материала: ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и			

Совершенствование техники ведение мяча.	без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока;			
	Лабораторные работы (зачеты)			
	Практические занятия: выполнение ведения мяча в различном направлении и с различной сложностью	4	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для развития специальной выносливости.	4	4	
Тема 3.7. Повторение техники штрафных бросков.	Содержание учебного материала: техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).			
	Лабораторные работы (зачеты)			
	Практические занятия: выполнение штрафных бросков	4	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: комплекс упражнений со скакалкой	4	4	
Тема 3.8. Совершенствование техника штрафных бросков.	Содержание учебного материала: техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).			
	Лабораторные работы (зачеты)			
	Практические занятия: выполнение штрафных бросков	4	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: комплекс упражнений с гимнастической палкой	4	4	
Тема 3.11. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы (зачеты): - два шага бросок в кольцо; - штрафной бросок; - передача мяча от груди за 30 сек.	6	6	
	Практические занятия			
	Самостоятельная работа обучающихся: комплекс упражнений на координацию движений	6	6	
Раздел 4. Гимнастика		8	8	

Тема 4.1. ТБ на занятиях гимнастики. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	Содержание учебного материала: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку -Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоход. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг .			
	Лабораторные работы (зачеты)			
	Практические занятия: выполнение строевых упражнений.	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные упражнения для развития гибкости	2	2	
Тема 4.2. Повторение техники акробатических упражнений.	Содержание учебного материала: акробатические упражнения: (кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат); знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.			
	Лабораторные работы (зачеты)			
	Практические занятия: Индивидуальные упражнения с использованием предметов и снарядов для развития гибкости	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: перекаты вперед, назад, группировки.	2	2	
Тема 4.3. Совершенствование техники акробатических упражнений.	Содержание учебного материала: акробатические упражнения: (кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат); знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.			
	Лабораторные работы (зачеты)			

	Практические занятия:			
	Самостоятельная работа обучающихся: групповые упражнения для развития гибкости			
Тема 4.4. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы (зачеты): -акробатическая комбинация;	2	2	
	Практические занятия			
	Самостоятельная работа обучающихся: групповые упражнения для развития силы	2	2	
Раздел 5. Спортивные игры (волейбол)		40	40	
Тема 5.1. ТБ на занятиях спортивных игр. Повторение техники стойки игрока и перемещения.	Содержание учебного материала: совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево).			
	Лабораторные работы (зачеты)			
	Практические занятия: выполнение перемещений в стойке игрока	4	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: индивидуальные упражнения для прыгучести.	4	4	
Тема 5.2. Совершенствование техники стойки игрока и перемещения.	Содержание учебного материала: совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево).			
	Лабораторные работы (зачеты)			
	Практические занятия: выполнение перемещений в стойке игрока	4	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для развития общей выносливости	4	4	
Тема 5.3. Повторение техники приема и передачи мяча снизу и сверху	Содержание учебного материала: совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.			
	Лабораторные работы (зачеты)			
	Практические занятия: выполнение приемов передач мяча.	4	4	

двумя руками.	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для развития выносливости у баскетболистов	4	4	
Тема 5.4. Совершенствовании техники приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Содержание учебного материала: совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.			
	Лабораторные работы (зачеты)			
	Практические занятия: выполнение приемов передач мяча.	4	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для развития специальной выносливости.	4	4	
Тема 5.5. Повторение техники нижней прямой и боковой подачи.	Содержание учебного материала: совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).			
	Лабораторные работы (зачеты)			
	Практические занятия: выполнение подачи мяча по зонам площадки	4	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: комплекс упражнений со скакалкой	4	4	
Тема 5.6. Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи.	Содержание учебного материала: совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).			
	Лабораторные работы (зачеты)			
	Практические занятия: выполнение подачи мяча по зонам площадки	4	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для развития специальной выносливости.	4	4	
Тема 5.7. Повторение техники верхней прямой подачи.	Содержание учебного материала: совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).			
	Лабораторные работы (зачеты)			
	Практические занятия: выполнение техники верхней прямой подачи	4	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: комплекс упражнений с гимнастической палкой	4	4	
Тема 5.8.	Содержание учебного материала: совершенствование техники верхней прямой			

Совершенствование техники верхней прямой подачи.	подачи (стойка, работа рук и ног).			
	Лабораторные работы (зачеты)			
	Практические занятия: выполнение техники верхней прямой подачи	4	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные упражнения с использованием предметов и снарядов для развития гибкости	4	4	
Тема 5.9.Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала:совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований.			
	Лабораторные работы (зачеты)			
	Практические занятия: выполнение нападающих ударов, тактика игры в защите	4	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для развития специальной выносливости.	4	4	
Тема 5.10. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы (зачеты): -прием мяча снизу и сверху; -верхняя нижняя прямая подача.	4	4	
	Практические занятия			
	Самостоятельная работа обучающихся: комплекс упражнений с гимнастической палкой	4	4	
Раздел 6. Лыжная подготовка		35	35	
Тема 6.1. ТБ на занятиях лыжной подготовки. Повторение техники попеременного двухшажного хода,	Содержание учебного материала: Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.			
	Лабораторные работы (зачеты):			
	Практические занятия Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном	5	5	

подъёмов и спуска в «основной стойке».		круге. Обучение и закрепление технике подъема и спусков.			
		Самостоятельная работа: игры для развития выносливости	5	5	
Тема 6.2. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, подъёмов и спуска в «основной стойке».		Содержание учебного материала: Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.			
		Лабораторные работы (зачеты):			
		Практические занятия Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге. Обучение и закрепление технике подъема и спусков.	5	5	
		Самостоятельная работа: игры для развития силы	5	5	
Тема 6.3. Повторение техники одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».		Содержание учебного материала: Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.			
		Лабораторные работы (зачеты):			
		Практические занятия Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. Воспитание выносливости.	5	5	
		Самостоятельная работа игры для развития ловкости	5	5	
Тема 6.4. Совершенствование техники одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».		Содержание учебного материала: Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.			
		Лабораторные работы (зачеты):			
		Практические занятия Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. Воспитание выносливости.	5	5	
		Самостоятельная работа игры для развития гибкости	5	5	

Тема 6.5. Повторение техники поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Содержание учебного материала: Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.			
	Лабораторные работы (зачеты):			
	Практические занятия Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.	5	5	
	Самостоятельная работа эстафеты в шеренгах колоннах	5	5	
Тема 6.6. Совершенствование техники поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Содержание учебного материала: Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.			
	Лабораторные работы (зачеты):			
	Практические занятия Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.	5	5	
	Самостоятельная работа комплекс упражнений на воде	5	5	
Тема 6.7. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы (зачеты): - Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. - Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. - Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. - Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.	5	5	
	Практические занятия			
	Самостоятельная работа комплекс упражнений для расслабления мышц	5	5	
Раздел 7. Организация подготовки к туристическому		2	2	

походу				
Тема 7.1. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.	Содержание учебного материала: Организация и подготовка туристических походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое			
	Лабораторные работы (зачеты):			
	Практическое занятие: Организация и методика подготовки к туристическому походу.	2	2	
	Самостоятельная работа: комплекс упражнений в движении	2	2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, легкоатлетический стадион, лыжную базу.

Оборудование учебных кабинетов: мячи в/б, б/б, ф/б, набивные, мячи, мячи для метания, лыжи, гимнастические снаряды.

Технические средства обучения: компьютерная техника, мультимедийное оборудование

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Гимнастика. Под ред. Украна М.Л., Шмелева А.М. М: ФИС 1970г.
2. Добровольский В.К. Лечебная физическая культура. Изд.»Медицинская литература» 1969г.
3. Жолдак В.И. Физическая культура в системе научной организации труда. М: 1982г.
4. Жолдак В.И. Труд и физическая культура. М: 1982г.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М: 1977г.
6. Задорин Ю., Крюков Д. Краткий справочник физкультурного работника. Профиздат 1968г.
7. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. Учебник для техникумов физической культуры. ФИС 1969г.
8. Крупская Н.К. О воспитании и обучении. Учпедгиз 1946г.
9. Книга учителя физкультуры. Под ред. В.С. Каюрова ФИС 1973г.
10. Косицкая Н.П. Искусство быть здоровым М: 1977г.
11. Коробов А.В. Двигательный режим и здоровье М: 1972г.
12. Лыжный спорт. Под ред. Аграновского М.А. ФИС 1979г.
13. Легкая атлетика. Под ред. Лутковского Е.М., Филипова А.А. ФИС 1970г.
14. Легкая атлетика. Под ред. А.Н. Остапенко. Изд. «Высшая школа» 1970г.
15. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. Изд. «Просвещение» 1972г.
16. Плавание. Вржесневский И.В. ФИС 1969г.
17. Попеченко В.В. Пути повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию. М:1979г.
18. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт М:1979г.
19. Спортивные и подвижные игры. Под ред. Чумакова В.А. ФИС 1970г.
20. Спортивные игры. Пособие для учебных групп. Под ред. Воробьева Н.П. Изд. «Высшая школа» 1971г.
21. Спутник физкультурного работника. Под общей ред. Ивонина В.А. 2-е изд. испр. и дополн. М:1977г.

22. Теория и методика физического воспитания. Под общей ред. Новикова А.Д., Матвеева Л.П. том 1 1967г, том 2 ФИС 1968г.
23. Чоговадзе А.В., Круглый М.М. врачебный контроль в физическом воспитании и спорте. М:1977г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура » осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования.

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<i>Наблюдения деятельности студентов в процессе работы на занятиях</i>
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<i>Наблюдения деятельности студентов в процессе работы на занятиях</i>
- основы здорового образа жизни	<i>Наблюдения деятельности студентов в процессе работы на занятиях</i>

Лист актуализации программы учебной дисциплины

[illegible]