

Главное управление образования и науки Алтайского края
краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Троицкий агротехнический техникум»

УТВЕРЖДАЮ

директор КГБПОУ «Троицкий
агротехнический техникум»

_____ А.А.Завьялов

«__» _____ 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

**ТРОИЦКОЕ
2016**

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура** разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений (Приказ Минобрнауки России от 11.08.2014 г. № 965)

Составитель:

Власкин В.А., преподаватель КГБПОУ «Троицкий агротехнический техникум»

РАССМОТРЕНО:
цикловой методической комиссией
общеобразовательных и социально-гуманитарных
дисциплин

протокол №__ от «__» _____ 201__ года

Председатель ЦМК

_____ О.В.Семенова

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по УР
_____ С.П.Петраш

«__» _____ 2016г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	24

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

2. Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

3.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально – экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

знать:

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

- основы здорового образа жизни.

уметь:

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

1.4.Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины: .

максимальной учебной нагрузки обучающегося	336 часов,
в том числе:	
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	168 часов;
самостоятельной работы обучающегося	168 часов.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	166
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	168
Промежуточная аттестация в форме зачета 4,6 семестр, дифференцированного зачета 8 семестр.	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов
	2 курс		
1	2		3
Тема 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		<p>Содержание учебного материала</p> <p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика.</p>	2
Тема 2 Легкая атлетика			26
	1	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно – важными умениями и навыками. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Техника бега на короткие дистанции. Техника метания гранаты.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>Поддержка и укрепление здоровья. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>Кроссовая работа: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</p> <p>Техника бега на короткие дистанции. Техника метания гранаты. Кроссовая подготовка.</p>	

	Практические занятия	14
1	Техника бега на короткие дистанции. Техника метания гранаты. Обще-физическая работа.	2
2	Техника прыжков в длину с разбега. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка.	2
3	Совершенствование техники метания гранаты, прыжков в длину с разбега. Обще – физическая работа.	2
4	Прыжки в длину с разбега.	2
5	Развитие скоростно-силовой выносливости.	2
6	Проверка умений и навыков. Метание гранаты. Бег 100м., 3000м.	2
7	Совершенствование умений и навыков. Совершенствование метания гранаты.	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	12
	а) кроссовая работа	2
	б) метание гранаты	2
	в) прыжки в длину	2
	г) развитие быстроты	2
	д) совершенствование метания гранаты	2
	е) совершенствование прыжков в длину	2
Тема 3. Гимнастика		16
	Содержание учебного материала Оздоровительные и профилактические задачи. Развитие силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия. Совершенствование памяти, внимания, целеустремленности, мышления. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно – важными умениями и навыками. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом.	

	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	
	Практические занятия	8
1.	Акробатика. Кувырки простые, длинные, назад.	2
2.	Акробатика. Стойки.	2
3.	Акробатика. Сочетание кувырков и стоек.	2
4.	Совершенствование сочетания кувырков и стоек.	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	8
	а) утренняя гигиеническая гимнастика	2
	б) подтягивание на перекладине	2
	в) акробатика	2
	г) совершенствование кувырков	2
Тема 4. Лыжная подготовка		18
	Содержание учебного материала Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом в зимний период. Оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Способы увеличения резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышающие защитные функции организма. Методы совершенствования силовой выносливости, координации движений. Воспитание смелости, выдержки, упорства в достижении цели. Методика перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Методика преодоления подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий	

	дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	
	Практические занятия	8
1.	Техника одновременных классических ходов: (одновременный бесшажный, одновременный одношажный).	2
2.	Техника попеременных классических ходов: попеременный двухшажный ход.	2
3.	Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанций. Юноши – 5 км, Девушки – 3 км.	2
4.	Техника коньковых ходов: полуконьковый ход, одношажный коньковый ход, одновременный двухшажный коньковый ход.	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	10
	а) одновременные классические хода	2
	б) попеременные классические хода	2
	в) коньковые хода	2
	г) преодоление подъемов и спусков	2
	д) совершенствование попеременного четырехшажного хода	2
Тема 5. Баскетбол		32
	Содержание учебного материала Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности, укрепления здоровья, развития координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения. Способы формирования двигательной активности, силовой и скоростной выносливости. Совершенствование взрывной силы; развитие восприятия, внимания, памяти, воображения. Согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитание волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Методы ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика	

	нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	
	Практические занятия	16
1	Стойки, передвижения б/болиста. Ведение мяча на месте, с изменением скорости и направления движения. Остановка, повороты. Передача, ловля мяча. Учебная игра.	2
2	Ведение мяча в сочетании с бросками, передачами. Техника безопасности игры. Техника нападения и защиты. Учебная игра.	2
3	Броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. Правила игры.	2
4	Броски мяча в корзину. Правила игры. Техника игры в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	2
5	Совершенствование бросков мяча в корзину. Совершенствование техники ведения, передачи мяча. Командные действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	2
6	Совершенствование техники владения мячом. Командные действия в нападении и защите. Правила игры. Учебно-тренировочная игра.	2
7	Совершенствование техники владения мячом. Командные действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	2
8	Проверка умений и навыков. Броски мяча в корзину. Ведение, передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	16
	а) ведение мяча	2
	б) передача, ловля мяча	4
	в) броски мяча в кольцо	4
	г) совершенствование ведения мяча	2
	д) совершенствование бросков мячом в корзину	2
	е) совершенствование передачи мяча	2
Тема 6. Волейбол		34
	Содержание учебного материала Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности за счет овладения умениями командных игр. Методы укрепления здоровья, развития координационных способностей. Совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения.	

	Способы формирования двигательной активности, силовой и скоростной выносливости в технике командных игр. Совершенствование внимания, памяти, воображения. Согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений. Воспитание волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Исходное положение (стойки), техника перемещения, передачи, подачи, блокирования. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	
	Практические занятия	16
1	Стойка, перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча. . Правила игры.	2
2	Совершенствование техники приема, передачи мяча. Правила игры.	2
3	Прием мяча с подачи, передачи в зону 3. Подача мяча.	2
4	Верхняя прямая подача. Совершенствование техники приема мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	2
5	Совершенствование техники приема, передачи, подачи мяча. Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.	2
6	Прием и передача мяча.	2
7	Проверка умений и навыков. Прием и передача мяча в парах. Подача мяча, нападающий удар. Учебная игра.	2
8	Проверка умений и навыков. Подача мяча.	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	18
	а) прием и передача мяча	4
	б) нападающий удар	4
	в) совершенствование передачи мяча	4
	г) совершенствование нижней подачи	4
	д) совершенствование приема мяча	2
Всего		128

3 курс		132
Тема 2. Лёгкая атлетика		28
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно – важными умениями и навыками. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Техника бега на короткие дистанции. Техника метания гранаты.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.</p> <p>Двигательная активность.</p> <p>Поддержка и укрепление здоровья. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Техника бега на короткие дистанции. Техника метания гранаты.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p>	
	Практические занятия	12
1	Техника бега на короткие дистанции. Техника метания гранаты. Общефизическая работа.	2
2	Техника прыжков в длину с разбега. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка.	2
3	Совершенствование техники метания гранаты, прыжков в длину с разбега. Обще – физическая подготовка.	2
4	. Прыжки в длину с разбега. Бег 100 м	2
5	Совершенствование скоростно-силовых качеств	2
6	Проверка умений и навыков.	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	16
	а) кроссовая работа	2
	б) метание гранаты	4
	в) бег на короткие дистанции	6

	г) прыжки в длину	2
	д) совершенствование прыжков в длину	2
Тема 3. Гимнастика		18
	<p>Содержание учебного материала Оздоровительные и профилактические задачи. Развитие силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия. Совершенствование памяти, внимания, целеустремленности, мышления. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно – важными умениями и навыками. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	
	Практические занятия	8
1	Акробатика. Кувырки простые, длинные, назад.	2
2.	Акробатика. Стойки.	2
3.	Акробатика. Сочетание кувырков и стоек.	2
4	Совершенствование сочетания кувырков и стоек.	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: а) группировка б) совершенствование стойки г) совершенствование кувырков д)утренняя гимнастика</p>	<p>10 4 2 2 2</p>
Тема 4. Лыжная подготовка		24
	<p>Содержание учебного материала Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом в зимний период. Оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Способы увеличения резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышающие защитные</p>	

	<p>функции организма. Методы совершенствования силовой выносливости, координации движений. Воспитание смелости, выдержки, упорства в достижении цели.</p> <p>Методика перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Методика преодоления подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>	
	Практические занятия	10
1	Техника одновременных классических ходов. Одновременный бесшажный ход, одновременный одиночный. Техника безопасности при занятии лыжным ходом.	2
2	Техника попеременных классических ходов: попеременный двухшажный ход.	2
3	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции. Юноши 5 км, девушки 3 км.	2
4	Техника коньковых ходов: полуконьковый ход, одношажный коньковый ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции.	2
5	Способы преодоления подъемов и спусков на лыжах.	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	14
	а) одновременные, попеременные классические ходы	4
	б) преодоление подъемов и спусков	4
	в) совершенствование преодоления подъемов и спусков	2
	г) совершенствование попеременного двухшажного конькового хода	2
	д) совершенствование попеременного двухшажного конькового хода	2

Тема 5. Баскетбол		30
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Оздоровительные и профилактические задачи. Развитие силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия. Совершенствование памяти, внимания, целеустремленности, мышления.</p> <p>Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно – важными умениями и навыками. Техника безопасности при занятиях физической культурой и</p>	

	спортом. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	
	Практические занятия	18
1	Стойки, передвижения б/болиста.	2
2	Совершенствование техники владения мячом.	2
3	Ведение мяча в сочетании с бросками, передачами. Техника безопасности игры. Техника нападения и защиты. Учебная игра.	2
4	Броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. Правила игры.	2
5	Броски мяча в корзину. Правила игры. Техника игры в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	2
6	Совершенствование бросков мяча в корзину. Совершенствование техники ведения, передачи мяча. Командные действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	2
7	Совершенствование техники владения мячом. Командные действия в нападении и защите. Правила игры. Учебно-тренировочная игра.	2
8	Совершенствование техники владения мячом. Командные действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	2
9	Проверка умений и навыков. Броски мяча в корзину. Ведение, передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	12
	а) ведение мяча	4
	б) передача мяча	2
	в) финты с мячом	2
	е) совершенствование бросков мячом в корзину	4
Тема 6. Волейбол		32

	<p>Содержание учебного материала Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности за счет овладения умениями командных игр. Методы укрепления здоровья, развития координационных способностей. Совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения. Способы формирования двигательной активности, силовой и скоростной выносливости в технике командных игр. Совершенствование внимания, памяти, воображения. Согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений. Воспитание волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Исходное положение (стойки), техника перемещения, передачи, подачи, блокирования. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p>	
	Практические занятия	18
1	Стойка, перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча.	2
2	Совершенствование техники приема, передачи мяча.	2
3	Прием мяча с подачи, передачи в зону 3	2
4	Совершенствование техники приема мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	2
5	Прием и передача мяча.	2
6	Совершенствование техники владения мячом. Нападающий удар. Блокирование. Учебно-тренировочная игра.	2
7	Совершенствование техники владения мячом. Учебно-тренировочная игра.	2
8	Совершенствование умений и навыков. Учебно-тренировочная игра.	2
9	Проверка умений и навыков. Подача мяча.	2

	Самостоятельная работа обучающихся:	14
	а) верхняя передача мяча	2
	б) нижняя передача мяча	2
	в) подача мяча	2
	г) нападающий удар	2
	д) совершенствование блокирования	2
	е) совершенствование передачи мяча	2
	ж) совершенствование верхний прямой подачи	2
4 курс		72

Тема 2. Лёгкая атлетика		16
	<p>Содержание учебного материала Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно – важными умениями и навыками. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Техника бега на короткие дистанции. Техника метания гранаты. Кроссовая подготовка. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Поддержка и укрепление здоровья. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Техника бега на короткие дистанции. Техника метания гранаты. Кроссовая подготовка.</p>	
	Практические занятия	8
1	Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину.	2
2	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	2
3	Совершенствование скоростно-силовых качеств	2
4	Проверка умений и навыков.	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	8
	а) кроссовая работа	2
	б) метание гранаты	2
	в) бег на короткие дистанции	2
	г) прыжки в длину	2
Тема 4. Лыжная подготовка		16
	<p>Содержание учебного материала Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом в зимний период.</p>	

	<p>Оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Способы увеличения резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышающие защитные функции организма. Методы совершенствования силовой выносливости, координации движений. Воспитание смелости, выдержки, упорства в достижении цели.</p> <p>Методика перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Методика преодоления подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидерование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>	
	Практические занятия	8
1	Техника одновременных классических ходов.	2
2	Техника попеременных классических ходов: попеременный двухшажный ход.	2
3	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции.	2
4	Техника коньковых ходов: полуконьковый ход, одношажный коньковый ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции.	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	8
5	а) одновременные классические хода	2
	б) попеременные классические хода	2
	в) преодоление подъемов и спусков	2
	г) совершенствование преодоления подъемов и спусков	2
Тема 5. Баскетбол		20
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности, укрепления здоровья, развития координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения. Способы формирования двигательной активности, силовой и скоростной выносливости. Совершенствование взрывной силы; развитие восприятия, внимания, памяти, воображения. Согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитание волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Методы ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча, броски мяча в корзину (с места, в</p>	

	движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	
	Практические занятия	10
1	Ведение, передача мяча. Техника игры в нападении. Учебно-тренировочная игра.	2
2	Тактика игры в нападении, защите. Индивидуальные, групповые действия. Учебно-тренировочная игра.	2
3	Тактика игры в нападении. Индивидуальные групповые действия. Учебно-тренировочная игра.	2
4	Штрафные броски. Броски мяча в корзину с различных точек. Учебно-тренировочная игра.	2
5	Проверка умений и навыков. Штрафные броски. Броски мяча в корзину с различных точек. Учебно-тренировочная игра.	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	10
	а) ведение мяча	2
	б) передача мяча	2
	в) броски мяча в кольцо	2
	г) совершенствование техники и тактики игры в нападении	2
	д) совершенствование ведения мяча	2
Тема 3. Волейбол		24
	Содержание учебного материала Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности за счет овладения умениями командных игр. Методы укрепления здоровья, развития координационных способностей. Совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения. Способы формирования двигательной активности, силовой и скоростной выносливости в технике командных игр. Совершенствование внимания, памяти, воображения. Согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений. Воспитание волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Исходное положение (стойки), техника перемещения, передачи, подачи, блокирования.	

	Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	
	Практические занятия	12
1	Стойка, перемещения в/ болиста.	2
2	Совершенствование техники приема, передачи мяча.	2
3	Приём мяча с подачи в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2.	2
4	Совершенствование техники приема, передачи мяча. Нападающий удар.	2
5	Передача, приём мяча. Учебная игра.	2
6	Проверка умений и навыков. Подача мяча.	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	12
	а) приём и передача мяча снизу, сверху двумя руками.	4
	б) передача мяча	2
	в) нападающий удар	2
	г) верхняя прямая подача	2
	д) совершенствование передачи мяча	2
Итого		336

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется в учебных кабинетах: «Спортивный зал», «тренажерный зал», «стадион»

Оборудование учебного кабинета:

- Оборудование спортзала – баскетбольная площадка, волейбольная площадка.
- Оборудование тренажерного зала – тренажеры, брусья, перекладина, маты гимнастические, штанги.
- Оборудование стадиона – беговая дорожка, футбольное поле, яма для прыжков в длину.

Технические средства:

- Спортивный инвентарь – мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, гранаты.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. – М., 2011.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. – М., 2012.
3. Решетников Н.В. Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. – М., 2011.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. – М., 2008.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. – М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. – Кострома, 2008.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. – М., 2009.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. – М., 2002.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2006.
7. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2012.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. – М., 2010.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. Пособие для вузов. – М., 2006.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Тестирование уровня физической подготовки. Выполнение нормативов зачет дифференцированный зачет
знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Тестирование уровня теоретической подготовки. Составление комплексов упражнений зачет дифференцированный зачет

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы				
Курс		2-4курс		
№ п/п	Вид упражнения	оценка	2-4курс	
			юноши	девушки
1	Бег 100м(с.)	5	13,5	15,8
		4	14,2	16,7
		3	14,8	17,2
2	Метание гранаты (м.)	5	37	19
		4	33	17
		3	28	14
3	Прыжки в длину с разбега (м.)	5	4,35	3,30
		4	4,20	3,10
		3	4,00	2,90
4	Бег 3000 м (ю) 2000 м (д) (мин.)	5	13,00	11,20
		4	13,50	12,10
		3	14,50	13,00
5	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	5	12	
		4	10	
		3	8	
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой (в мин. раз)	5		30
		4		25
		3		20
7	Прыжки в длину с места (м.)	5	2,20	1,65
		4	2,10	1,55
		3	2,00	1,45
8	Прыжки на скакалке (в мин. раз)	5		130
		4		120
		3		115
9	Бег 1000 м (ю) 500 м (д)	5	3,25	2,00
		4	3,30	2,10
		3	3,35	2,20