

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

УТВЕРЖДАЮ
директор КГБПОУ
«Троицкий агротехнический техникум»
_____ А.А.Завьялов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

специальности 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям)

ТРОИЦКОЕ
2016

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.05 Физическая культура** разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям) (приказ Министерства образования и науки РФ от 27.10.2014 №1386)

РАЗРАБОТЧИК:

Власкин В.А преподаватель КГБПОУ «Троицкий агротехнический техникум»

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦМК

дисциплин

протокол № ____ « ____ » _____ 2016 ____ г.,

председатель ЦМК

О.В.Семенова

(подпись)

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.....	29
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	30

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.06 Профессиональное обучение(по отраслям)

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.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося -484 часа;

в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 242 часа;

самостоятельная работа обучающегося - 242 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	484
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	242
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	240
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	242
промежуточная аттестация в форме зачета 6,8 семестр , дифференцированного зачета 10 семестр .	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
	2 курс	
Теоретический раздел		
Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала 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.	2
Практический раздел		
Тема 1 Легкая атлетика Кроссовая подготовка.		28
	1 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 работа. 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 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. Техника бега на короткие дистанции. Техника метания гранаты. Кроссовая работа.	
	Практические занятия	14
1	Техника бега на короткие дистанции. Техника метания гранаты.	2
2	Техника прыжков в длину с разбега. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка.	2
3	Техника эстафетного бега. Кроссовая подготовка.	2
4	Прыжки в длину с разбега.	2
5	Развитие скоростно-силовой выносливости.	2
6	Совершенствование умений и навыков. Совершенствование метания гранаты.	2
7	Проверка умений и навыков. Метание гранаты. Бег 100м., 3000м.	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	14
	а) кроссовая работа	2
	б) метание гранаты	2
	в) прыжки в длину	2
	г) развитие быстроты	2
	д) совершенствование бега на короткие дистанции	2
	е) совершенствование метания гранаты	2
	ж) совершенствование прыжков в длину	2
Тема 2. Гимнастика		18
	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.	Строевые приемы на месте и в движении. общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, с гантелями. Техника безопасности.	2
	2.	Перекладина низкая – вис прогнувшись и выпад в сед. Акробатика. Совершенствование упражнений.	2
	3.	Перекладина высокая – подтягивание из виса хватом сверху, из размахивания соскок назад. Акробатические упражнения.	2
	4.	Перекладина высокая – подъем в упор силой, соскок махом назад. Брусья – стойка на плечах, соскок махом назад. Опорный прыжок.	2
		Самостоятельная работа обучающихся:	10
		а) утренняя гигиеническая гимнастика	4
		б) подтягивание на перекладине	2
		в) совершенствование кувырков	2
		г) совершенствование стоек	2
Тема 3. 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 двухшажный 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: а) одновременные, попеременные классические хода б) попеременные классические хода в) коньковые хода г) преодоление подъемов и спусков д) совершенствование попеременных классических ходов	10 2 2 2 2 2
Тема 4. 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	14
1	Стойки, передвижения б/болиста.	2
2	Броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. Правила игры. Техника безопасности игры.	2
3	Броски мяча в корзину.	2
4	Совершенствование бросков мяча в корзину. Совершенствование техники ведения, передачи мяча. Командные действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра	2
5	Совершенствование техники владения мячом. Командные действия в нападении и защите. Правила игры	2
6	Развитие непринужденности владения мячом. Командные действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	2
7	Проверка умений и навыков. Учебная игра.	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	18
	а) ведение мяча	2
	б) передача, ловля мяча	2
	в) броски мяча в кольцо	2
	г) совершенствование передачи мяча	4
	д) финты с мячом	2

	е) совершенствование бросков мяча ж) совершенствование ведения мяча	4 2
Тема 5. 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	18
1	Стойки, перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча.	2
2	Совершенствование техники приема, передачи мяча.	2
3	Совершенствование техники приема, передачи мяча. Подача мяча. Нападающий удар.	2
4	Совершенствование техники приема мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	2
5	Передача, прием 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:	16	
		а) прием и передача мяча	4	
		б) нападающий удар	2	
		в) верхняя передача мяча	2	
		г) нижняя передача мяча	2	
		д) совершенствование техники владения мячом.	2	
		е) совершенствование приема мяча с подачи	2	
		ж)совершенствование блокирования	2	
3 курс				
Тема 1. Лёгкая атлетика			30	
		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.		
			Практические занятия	12
		1	Техника бега на короткие дистанции. Техника метания гранаты.	

			2
2		Техника прыжков в длину с разбега. Эстафетный бег.	2
3		Совершенствование техники метания гранаты.	2
4		Совершенствование техники метания гранаты, прыжков в длину с разбега.	2
5		Совершенствование скоростно-силовых качеств	2
6		Проверка умений и навыков. Прыжки в длину с разбега.	2
		Самостоятельная работа обучающихся:	18
		а) кроссовая работа	2
		б) метание гранаты	2
		в) бег на короткие дистанции	2
		г) прыжки в длину	2
		д) совершенствование метания гранаты	2
		е) совершенствование прыжков в длину	2
		ж) развитие быстроты	2
		з) совершенствование бега на короткие дистанции	2
		е) кроссовая работа	2
Тема 2. Гимнастика			24
		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 (девочки). 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	12
1		Акробатика. Кувырки простые, длинные, назад. Группировка. Строевые приемы на месте.	2
2.		Перекладина низкая – вис прогнувшись и выпад в сед. Акробатика.	2
3.		Перекладина высокая, подъем из виса в упор.	2
4		Перекладина высокая. Брусья – стойка на плечах	2
5		Переворот в упор. Перекладина высокая, соскок махом назад.	2
6		Проверка умений и навыков.	2
		Самостоятельная работа обучающихся:	12
		а)утренняя гигиеническая гимнастика	2
		б) подтягивание на перекладине	2
		в) акробатика	2
		г) совершенствование кувырков	2
		д) совершенствование группировки	2
		е) совершенствование стоек	2
Тема 3. Лыжная подготовка			20
		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	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:	10
		Одновременные классические хода;	2
		Попеременные классические хода;	2
		Коньковые хода;	2
		Преодоление подъемов и спусков;	2
		Совершенствование попеременного двухшажного классического хода.	2
Тема 4. Баскетбол			30
		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	18
1	Стойки, передвижения б/болиста.	2
2	Ведение мяча в сочетании с бросками, передачами.	2
3	Броски мяча в корзину.	2
4	Совершенствование бросков мяча в корзину.	2
5	Броски мяча в корзину. Правила игры.	2
6	Совершенствование техники владения мячом. Командные действия в нападении и защите.	2
7	Командные действия в нападении и защите. Стойки, передвижения б/болиста.	2
8	Командные действия в нападении и защите. Ведение мяча в сочетании с бросками, передачами.	2
9	Проверка умений и навыков. Учебно-тренировочная игра.	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	12
	Ведение мяча	2

	Передача, ловля мяча		2
	Броски мяча в кольцо		2
	Совершенствование ведения мяча		2
	Совершенствование бросков мяча в корзину		2
	Совершенствование передачи мяча		2
Тема 5. Волейбол			28
	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	Стойки, перемещения в/болиста. Верхняя и нижняя передача мяча.	2
	2	Совершенствование техники приема, передачи мяча.	2
	3	Совершенствование техники передачи мяча.	2
	4	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи, передачи из зон 1,6,5 в зону 3	2
	5	Нападающий удар. Блокирование. Учебно-тренировочная игра.	2

	6	Совершенствование техники приема, передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2
	7	Совершенствование умений и навыков.	2
	8	Проверка умений и навыков. Учебная игра.	2
	Самостоятельная работа обучающихся:		12
	Прием и передача мяча		2
	Нападающий удар		2
	Совершенствование передачи мяча		2
	Совершенствование нижней подачи		2
	Прием и передача мяча		2
	Прием и передача мяча		2

	4 курс		
Тема 1 Легкая атлетика			22
		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	Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину.	2
	2	Техника эстафетного бега. Кроссовая подготовка. Техника метания гранаты.	2
	3	Развитие скоростно-силовой выносливости.	2
	4	Проверка умений и навыков. Метание гранаты. Бег 100м., 3000м.	2
	Самостоятельная работа обучающихся:		14
	Кроссовая подготовка		2
	Метание гранаты		2
	Бег на короткие дистанции		2
	Прыжки в длину		2
	Совершенствование бега на короткие дистанции		2
	Совершенствование метания гранаты		2
	Совершенствование прыжков в длину		2
Тема 2. Гимнастика			18
		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 (девочки). 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. Группировка.	2
	2.	Акробатика. Стойки. На лопатках, руках, мостиком. Упражнение на равновесие.	2
	3.	Акробатика. Сочетание кувырков и стоек.	2
	4	Совершенствование сочетания кувырков и стоек.	2
		Самостоятельная работа обучающихся:	10
		Группировка	2
		Утренняя гимнастика	2
		Утренняя гимнастика	2
		Совершенствование кувырков	2
		Совершенствование стоек	2
Тема 3. Лыжная подготовка			22
		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	10
	1	Техника одновременных классических ходов: (одновременный бесшажный, одновременный одношажный). Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	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. Прохождение дистанции.	2
	5	Техника попеременного двухшажного конькового хода, коньковый ход без отталкивания палками.	2
		Самостоятельная работа обучающихся:	12
		Одновременные, попеременные классические хода	2
		Преодоление подъемов и спусков	2
		Преодоление подъемов и спусков	2
		Совершенствование коньковых ходов	2
		Совершенствование попеременные классических ходов	2
		Имитация подъемов и спусков на лыжах.	2
Тема 4. Баскетбол			34
		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	20
1	Стойки, передвижения б/болиста.	2
2	Совершенствование ведения мяча.	2
3	Совершенствование передачи мяча.	2
4	Совершенствование ведения, передачи мяча.	2
5	Броски мяча в корзину одной и двумя руками сверху.	2
6	Ведение, передача мяча. Техника игры в нападении, защите. Учебно-тренировочная игра.	2
7	Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Учебно-тренировочная игра	2
8	Тактика игры в нападении. Индивидуальные групповые действия. Учебно-тренировочная игра.	2
9	Техника и тактика игры в нападении, защите. Учебно-тренировочная игра	2
10	Проверка умений и навыков. Учебная игра.	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	14
	Ведение мяча	2
	Совершенствование ведения мяча	2
	Передача мяча	2

	Совершенствование передачи мяча		2
	Финты с мячом		2
	Совершенствование бросков в корзину		2
	Совершенствование бросков в корзину		2
Тема 5. Волейбол			36
		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	20
	1	Стойка, перемещения в/ болиста. Передача, приём мяча сверху, снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Учебно-тренировочная игра.	2
	2	Верхняя прямая подача мяча. Учебно-тренировочная игра.	2
	3	Совершенствование техники приема, передачи мяча. Совершенствование верхней прямой подачи.	2
	4	Приём мяча с подачи в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2. Учебная игра.	2
	5	Совершенствование техники приема, передачи мяча. Приём мяча с подачи в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2. Нападающий удар. Учебная игра.	2
	6	Передача, приём мяча. Прием мяча с подачи в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2. Нападающий удар. Учебная игра.	2

	7	Совершенствование техники владения мячом. Нападающий удар. Учебная игра.	2
	8	Совершенствование техники владения мячом. Нападающий удар. Блокирование. Учебно-тренировочная игра.	2
	9	Совершенствование техники владения мячом. Нападающий удар. Блокирование. Учебно-тренировочная игра.	2
	10	Проверка умений и навыков. Подача мяча.	2
	Самостоятельная работа обучающихся		16
	Верхняя передача мяча		2
	Верхняя передача мяча		2
	Нижняя передача мяча		2
	Подача мяча		2
	Нападающий удар		2
	Совершенствование приема мяча с подачи		2
	Совершенствование техники владения мячом.		2
	Совершенствование блокирования		2

5 курс			88
Тема 1. Лёгкая атлетика			20
		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.	
		Практические занятия	10
	1	Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину.	2
	2	Техника метания гранаты. Медленный бег 10-12 мин	2
	3	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	2
	4	Совершенствование умений и навыков. Совершенствование метания гранаты.	2
	5	Проверка умений и навыков.	2
		Самостоятельная работа обучающихся:	10
		Метание гранаты, разбег	2
		Бег на короткие дистанции	2
		Прыжки в длину	2
		Бег на выносливость	2
		Метание гранаты, разбег	2
Тема 3. 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	10
	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
	5	Преодоление подъемов и спусков	2
	Самостоятельная работа обучающихся:		8
	Преодоление подъемов и спусков		2
	Одновременные ходы		2
	Попеременный двухшажный ход.		2
	Техника коньковых ходов		2
Тема 4. Баскетбол			22
		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	10
	1	Стойка, передвижения б/болиста. Ведение мяча на месте, с изменением скорости и направления движения. Броски мяча в корзину. Учебно-тренировочная игра.	2
	2	. Броски мяча в корзину в прыжке с близкого и среднего расстояния. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра.	2
	3	Развитие непринужденности владения мячом. Командные действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	2
	4	Броски мяча в корзину одной и двумя руками сверху. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	2
	5	Проверка умений и навыков. Броски мяча в корзину. Учебная игра. Совершенствование умений и навыков. Учебная игра.	2
		Самостоятельная работа обучающихся:	12
		Ведение мяча	2
		Броски мяча в корзину одной и двумя руками	2
		Передача мяча	2
		Стойки, передвижения б/болиста.	2
		Совершенствование передачи мяча	2
		Финты с мячом	2
Тема 5. Волейбол			28
		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	14
1	Стойки, 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	Совершенствование умений и навыков Учебно-тренировочная игра.	2
7	Проверка умений и навыков. Подача мяча. Учебно-тренировочная игра.	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	14
	Верхняя передача мяча	2
	Нижняя передача мяча	2
	Подача мяча	2
	Совершенствование передач	2
	Имитация нападающего удара	2
	Нападающий удар	2
	Совершенствование передач	

	Совершенствование передач	2
Всего		484

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 рекомендуемых 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., 2010.
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., 2009.
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
знать/понимать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	тестирование уровня теоретической подготовки. составление комплексов упражнений.
уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	тестирование уровня физической подготовки. выполнение нормативов. зачет дифференцированный зачет