

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области

«Нижнетагильский педагогический колледж №2»

(ГБПОУ СО «НТПК №2»)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по организации
образовательного процесса ГБПОУ СО
«Нижнетагильский педагогический
колледж № 2»

_____ / Лыжина Н.Г. /

«_____» _____ 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебной дисциплины «Физическая культура»
основной профессиональной образовательной программы
по специальности 44.02.03 «Педагогика дополнительного образования»**

г. Нижний Тагил, 2015 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **44.02.03 «Педагогика дополнительного образования»**, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 998 от 13 августа 2014 г., зарегистрированного Министерством юстиции России, (регистрационный № 33825 от 25 августа 2014 г.).

Организация-разработчик: ГБПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж №2»

Разработчик:

Захаричева Екатерина Викторовна, преподаватель, первая квалификационная категория.

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ

на заседании предметно - цикловой комиссии

(Протокол № от «___»_____ 2015 г.)

Председатель ПЦК _____ /Перезолов А.Е /

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ДИСЦИПЛИНЫ	ПРОГРАММЫ	УЧЕБНОЙ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	СОДЕРЖАНИЕ		7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ			21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	РЕЗУЛЬТАТОВ		24

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

название дисциплины

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 44.02.03 «Педагогика дополнительного образования»

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы.

Студенты основной и подготовительной групп могут заниматься вместе, но при дифференцированном подходе к возможностям освоения учебного материала. Комплектование специальных медицинских групп проводится врачом с обязательным участием руководителя (преподавателя) физического воспитания и утверждается директором образовательного учреждения. Студенты специальной медицинской группы занимаются по отдельному расписанию. Для проведения занятий с этими студентами создаются учебные группы численностью 8-12 человек. Оценка знаний и умений студентов этих групп определяющая на основе доступности физических упражнений по состоянию здоровья и оценивают в форме «зачтено» и «не зачтено»

Физическое воспитание проводится на протяжении всего процесса и осуществляется в следующих формах: учебные занятия; самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом; занятия в спортивных клубах, секциях и группах по интересам; массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия, проводимые в свободное время.

Условием допуска к аттестации студентов основной, подготовительной и специальной медицинской групп, является выполнение обязательных контрольных заданий (упражнений, тестов) по общей физической подготовке (не ниже «удовлетворительно»), показанных в течении каждого семестра обучения. В оценке при итоговой аттестации учитывается уровень выполнения студентом практического и теоретического разделов программы на протяжении всего периода обучения.

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

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность укрепления

здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

В процессе изучения учебной дисциплины у обучающихся формируются **компетенции**.

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

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

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

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

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

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

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 258 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;
самостоятельной работы обучающегося 86 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	258
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
практические занятия	172
теоретические занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	86
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа (теоретические и практические занятия по видам спорта);	86
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
3 семестр(32 часа)			
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала:	14/6	
Тема 1.1 Бег и на различные дистанции	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях по разделу легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции и средние дистанции. Комплексы специально-беговых упражнений	2	2
	Практическое занятие Бег с преодолением естественных препятствий, в гору и под гору, с изменением длины и частоты шагов (1-3 км). Переменный бег на отрезках (до 800 м.),	2	
	Контрольно-практическое занятие Определение уровня скоростных способностей. Бег на средние дистанции.	2	
	Контрольно-практическое занятие. Определение уровня специальной выносливости. Кроссовый бег.	2	
	Самостоятельная работа Переменный и интервальный бег.	3	
Тема 1.2. Спортивная ходьба.	Практическое занятие Техника спортивной ходьбы, Постановка стопы на грунт, особенности передвижения по виражу. Работа рук в спортивной ходьбе. Бег в равномерном темпе (до 20 мин), упражнения для мышц всего тела.	2	2
	Практическое занятие Техника спортивной ходьбы. Согласование работы рук и ног. Прохождение отрезков до 1000 м. Комплекс упражнений для расслабления нижних конечностей. Специально беговые упражнения.	2	
	Контрольная работа Прохождение спортивной ходьбой дистанции: 1500 м девушки, 2000м юноши	2	

	Самостоятельная работа Кроссовый бег. Выполнение комплексов упражнений для различных групп мышц.	3	
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)	Содержание учебного материала	12/6	
Тема 2.1. Техника владения мячом.	Практическое занятие Техника перемещений с мячом. Остановки и ведение мяча. Ловля на месте и в движении, ловля с прыжком. Ловля мяча с полуотскока и катящегося. Передача в движении после бега и после ведения.	2	2
	Самостоятельная работа Выполнение комплексов упражнений для развития силы.	2	
Тема 2.2. Техника бросков с места.	Практическое занятие Броски со средней дистанции, броски после отскока, после ведения мяча. Техника штрафного броска	2	
	Контрольная работа. Выполнение штрафного броска (5 бросков)	2	
Тема 2.3. Техника бросков в движении.	Практическое занятие Техника броска в движении, после остановки в два шага. Ведение мяча: с обычным и сниженным отскоком. Специальные упражнения баскетболиста, остановки в два шага. Передача с места, с места после остановки, с места после прыжка.	2	
	Практическое занятие Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Переводы мяча при поворотах перед собой, за спиной. Броски мяча после передвижения и в прыжке., после ведения мяча.	2	
	Контрольная работа Выполнение броска в движении правой и левой рукой, по 5 бросков. (оценка техники)	2	
	Самостоятельная работа Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика.	4	
Раздел 3. Спортивная снарядная	Содержание учебного материала	6/6	

гимнастика			
Тема 3.1. Техника опорного прыжка	Практическое занятие Опорные прыжки: согнув ноги, ноги врозь (конь в ширину, высота-110см).	2	2
	Самостоятельная работа Комплексы упражнений профессионально-прикладной физической подготовки.	3	
Тема 3.2. Акробатика	Практическое занятие Демонстрация ранее изученных элементов, Выполнение различных акробатических комбинаций.	2	
Тема 3.3. Техника упражнений на параллельных брусьях и бревне.	Практическое занятие Упоры: упор на предплечьях, на плечах, размахивания в различных положениях. Седы: ноги врозь, на правом бедре, на левом бедре. Соскок из седа на бедре с поворотом на 180	2	2
	Самостоятельная работа Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	3	
4 семестр(40часов)			
Раздел 4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	16/12	
Тема 4.1. Классические лыжные ходы	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях. Предупреждение травматизма и температурные нормы при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях. Имитация классических лыжных ходов.	2	
Тема 4.2. Попеременный двушажный ход	Практическое занятие Прохождение дистанции 3-5 км	2	
Тема 4.3.	Практическое занятие	2	

Одновременный одношажный ход	Техника одновременного одношажного хода, способы и приемы перехода с хода на ход, места применения.		
Тема 4.4. Техника преодоления спусков и подъемов	Практическое занятие Техника преодоления спусков в высокой стойке, в низкой стойке, в средней стойке. Движение в сторону на спуске, преодоление препятствий. Техника торможения.	2	2
	Практическое занятие Техника преодоления подъемов: «Елочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке.	2	
Тема 4.5. Контроль техники лыжных ходов	Контрольное занятие Демонстрация техники изучаемых классических лыжных ходов.	2	
Тема 4.6. Контроль техники преодоления подъема и спуска.	Самостоятельная работа Составить комплекс упражнений для развития равновесия.	2	
	Контрольное занятие Демонстрация техники преодоление подъема «ёлочкой», спуск с горы в средней стойке.	2	
	Самостоятельная работа Провести оценку своей физической подготовленности.	2	
Тема 4.7. Контроль лыжной подготовленности	Контрольное занятие Лыжная гонка: юноши – 3 км, девушки – 2 км.	2	
	Контрольная работа Прохождение дистанции 5 (8) км без учета времени	2	
	Самостоятельная работа Составить комплекс упражнений для развития равновесия. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека.	8	
Раздел 5. Гандбол	Содержание учебного материала	16/8	

Тема 5.1. Техника владения мячом и перемещений.	Практическое занятие Техника перемещений с мячом и без мяча, повороты, остановки. Ловля мяча одной и двумя руками, на месте и в движении. Техника владения мячом: ловля мяча с полукосом и катящегося мяча; ведение мяча «одноударным» приемом.	2	2
	Практическое занятие Передача мяча одной рукой: хлестом и толчком, двумя руками из-за головы и от груди, с места и в движении.	2	
Тема 5.2. Техника бросков мяча по воротам.	Практическое занятие Броски мяча в падении («безопорные»). Безопорные броски мяча по воротам. Добивание мяча. Сочетание приемов из ранее освоенных элементов.	2	2
	Практическое занятие Толчки и броски набивного мяча (до 3 кг.). Игра по упрощенным правилам. Эстафеты с перемещением, остановками, акробатическими элементами.	2	
	Самостоятельная работа Прыжки и прыжковые многоскоки. Упражнение на быстроту (движений) двигательной реакции. Челночный бег с ведением мяча и без.	4	
Тема 5.3. Тактика игры.	Практическое занятие Основы тактики нападения и защиты: индивидуального действия с мячом и без, групповые взаимодействия двух и трех игроков, командные действия. Закрепление приемов техники и тактики игры	2	
	Практическое занятие Эстафеты с имитацией технических приемов, перемещений, остановками, падениями, прыжками, кувырками	2	
Тема 5.4. Контроль техники элементов владения мячом.	Контрольная работа. Выполнение атакующих бросков по воротам (10 бросков) Ведение мяча «змейкой» (21 м)	2	
	Самостоятельная работа Упражнения с отягощениями. Прыжки и прыжковые многоскоки. Упражнение на быстроту (движений) двигательной реакции.	4	
Тема 5.5. Тактика и техника взаимодействий.	Практическое занятие Двусторонняя игра, упражнения в парах и тройках. Взаимодействие игроков на площадке. Правила игры.	2	

Раздел 6. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	8/6	
Тема 6.1. Кроссовый бег.	Практическое занятие Равномерное передвижение до 30 мин. Спец.упражнения бегуна. Подвижные игры с прыжками.	2	2
Тема 6.2. Специально-беговые упражнения	Практическое занятие Выполнение комплексов беговых и прыжковых упражнений. Многоскок. Развитие прыжковой выносливости.	2	
Тема 6.3. Прыжок в длину с места.	Практическое занятие Подводящие и подготовительные упражнения к прыжкам. Отталкивание и полет “в шаг”. Имитационные упражнения (с выведением таза и маховой ноги вперед-вверх). Прыжки с места толчковой одной с перемещением “в шаг”, то же, через препятствие	2	2
	Самостоятельная работа Упражнения с использованием отягощений и тренажерных устройств. Упражнения с использованием собственного веса и веса партнера.	2	
Тема 6.4. Определение уровня физической подготовленности	Контрольная работа Равномерный бег дев- 2000м Юн.-3000м	2	
	Самостоятельная работа Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	4	
<i>5 семестр(32 часа)</i>			
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала:	14/8	
Тема 1.1 Бег и на различные дистанции	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях по разделу легкая атлетика. Техника бега на короткие и средние дистанции. Комплексы специально-беговых упражнений Переменный бег на отрезках (до 800 м.),	2	2
	Практическое занятие	2	

	Варианты челночного бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Бег с преодолением естественных препятствий, в гору и под гору, с изменением длины и частоты шагов (1-3 км).		
	Контрольное занятие Определение уровня скоростных способностей. 100 м. Бег на средние дистанции. 500м /1000 м	2	
	Контрольно-практическое занятие. Определение уровня специальной выносливости. Кроссовый бег 6 мин.	2	
	Самостоятельная работа Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.	4	
Тема 1.2. Техника метания мяча с места	Практическое занятие Техника безопасности при метании гранаты. Техника метания гранаты с места. Положение снаряда в руке. Положение замаха, «натянутого лука», хлестообразное движение, финальное усилие.	2	2
	Практическое занятие Комплекс упражнений подводящих и подготовительных к метанию мяча. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	2	
	Контрольная работа Демонстрация техники метания мяча	2	
	Самостоятельная работа Кроссовый бег. Выполнение комплексов упражнений для различных групп мышц.	4	
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)	Содержание учебного материала	12/10	
Тема 2.1. Техника владения мячом.	Практическое занятие Техника перемещений с мячом. Остановки и ведение мяча. Ловля на месте и в движении, ловля с прыжком. Ловля мяча с полуотскока и катящегося. Передача в движении после бега и после ведения.	2	2
	Самостоятельная работа Выполнение комплексов упражнений для развития силы.	4	

Тема 2.2. Техника бросков с места и в движении.	Практическое занятие Броски со средней дистанции, броски после отскока, после ведения мяча. Техника штрафного броска. Техника броска в движении, после остановки в два шага. Ведение мяча: с обычным и сниженным отскоком. Специальные упражнения баскетболиста, остановки в два шага. Передача с места, с места после остановки, с места после прыжка.	2	
	Контрольная работа. Выполнение штрафного броска (10 бросков)	2	
	Практическое занятие Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Переводы мяча при поворотах перед собой, за спиной. Броски мяча после передвижения и в прыжке., после ведения мяча.	2	
Тема 2.3. Индивидуальные и групповые действия.	Практическое занятие Основные элементы техники с индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями в нападении и защите. Комбинации из основных элементов. Индивидуальные действия без мяча и действия игрока с мячом. Тактика «нападение быстрым прорывом». Позиционное нападение. Взаимодействие 2-х (3-х) игроков в нападении и защите.	2	
	Контрольная работа Демонстрация элементов взаимодействия в тройках : «восьмерка», «быстрый прорыв» (оценка техники)	2	
	Самостоятельная работа Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни	6	
Раздел 3. Спортивная снарядная гимнастика	Содержание учебного материала	66	
Тема 3.1. Техника опорного прыжка	Практическое занятие Опорные прыжки: согнув ноги, ноги врозь (конь в ширину, высота-110см).	2	2

	Самостоятельная работа Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	3	
Тема 3.2. Техника упражнений на параллельных брусьях и бревне.	Практическое занятие Упоры: упор на предплечьях, на плечах, размахивания в различных положениях. Седы: ноги врозь, на правом бедре, на левом бедре. Соскок из седа на бедре с поворотом на 180	2	2
Тема 3.3. Акробатические упражнения	Практическое занятие Демонстрация ранее изученных элементов. Кувырок вперед и назад из различных исходных положений, вперед прыжком. Стойки: на лопатках, перекатом назад, на голове, на руках. Мост: из упора присев, поворотом кругом; из положения стоя, наклоном назад. Выполнение различных акробатических комбинаций.	2	
	Самостоятельная работа Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Двигательная активность.	3	
6 семестр (40 часов)			
Раздел 4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	16/6	
Тема 4.1. Классические лыжные ходы	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях. Предупреждение травматизма и температурные нормы при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях. Имитация классических лыжных ходов.	2	
Тема 4.2. Попеременный двушажный ход	Практическое занятие Прохождение дистанции 3-5 км	2	
Тема 4.3. Одновременный одношажный ход	Практическое занятие Техника одновременного одношажного хода, способы и приемы перехода с хода на ход, места применения.	2	
	Практическое занятие		

Тема 4.4. Техника преодоления спусков и подъемов	Техника преодоления спусков в высокой стойке, в низкой стойке, в средней стойке. Движение в сторону на спуске, преодоление препятствий. Техника торможения.	2	
Тема 4.5. Контроль техники лыжных ходов	Практическое занятие Техника преодоления подъемов: «Елочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке.	2	
	Контрольное занятие Демонстрация техники лыжных ходов.	2	
	Самостоятельная работа Составить комплекс упражнений для развития внутреннего баланса и координации движений.	3	
Тема 4.6. Контроль техники преодоления подъема и спуска.	Контрольное занятие Демонстрация техники преодоления подъема «ёлочкой», спуск с горы в средней стойке.	2	
	Самостоятельная работа Провести оценку своей физической подготовленности.	3	
Тема 4.7. Контроль лыжной подготовленности	Контрольное занятие Лыжная гонка: юноши – 3 км, девушки – 2 км.	2	
	Контрольная работа Прохождение дистанции 5 (8) км без учета времени	2	
Раздел 5. Гандбол	Содержание учебного материала	16	2
Тема 5.1. Техника владения мячом и перемещений.	Практическое занятие Техника перемещений с мячом и без мяча, повороты, остановки. Ловля мяча одной и двумя руками, на месте и в движении. Техника владения мячом: ловля мяча с полуоткосом и катящегося мяча; ведение мяча «одноударным» приемом.	2	2
	Практическое занятие Передача мяча одной рукой: хлестом и толчком, двумя руками из-за головы и от груди, с места и в движении.	2	
Тема 5.2. Техника бросков	Практическое занятие Броски мяча в падении («безопорные»). Безопорные броски мяча по воротам. Добивание мяча. Сочетание приемов из ранее освоенных элементов.	2	2

мяча по воротам.	Толчки и броски набивного мяча (до 3 кг.). Игра по упрощенным правилам. Эстафеты с перемещением, остановками, акробатическими элементами.	2	
	Самостоятельная работа Прыжки и прыжковые многоскоки. Упражнение на быстроту (движений) двигательной реакции. Челночный бег с ведением мяча и без.	3	
Тема 5.3. Тактика игры.	Практическое занятие Основы тактики нападения и защиты: индивидуального действия с мячом и без, групповые взаимодействия двух и трех игроков, командные действия. Закрепление приемов техники и тактики игры	2	
	Практическое занятие Эстафеты с имитацией технических приемов, перемещений, остановками, падениями, прыжками, кувырками	2	
Тема 5.4. Контроль техники элементов владения мячом.	Контрольная работа. Выполнение атакующих бросков по воротам (10 бросков) Ведение мяча «змейкой» (21 м)	2	
	Самостоятельная работа Упражнения с отягощениями. Прыжки и прыжковые многоскоки. Упражнение на быстроту (движений) двигательной реакции.	3	
Тема 5.5. Тактика и техника взаимодействий.	Практическое занятие Двусторонняя игра, упражнения в парах и тройках. Взаимодействие игроков на площадке. Правила игры.	2	
Раздел 6. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	8/4	
Тема 6.1. Кроссовый бег.	Практическое занятие Равномерное передвижение до 30 мин. Спец.упражнения бегуна. Подвижные игры с прыжками.	2	
	Самостоятельная работа Особенности бега по пересеченной местности. Особенности дыхания при беге на длинные дистанции	2	

Тема 6.2. Техника метания мяча с разбега	Практическое занятие Способ держания мяча Техника метания мяча с разбега на дальность. Специальные и подготовительные упражнения для метания мяча.	2	
Тема 6.3. Бег по виражу.	Практическое занятие Пробегание отрезков различной интенсивности по виражу. Техника преодоления виража. Силы, действующие на бегуна в период пробегания виража. Повышения уровня физической подготовленности.	2	
Тема 6.4. Определение уровня технической и физической подготовленности	Контрольное занятие Демонстрация техники метания мяча с разбега Равномерный бег дев- 2000м Юн.-3000м	2	
	Самостоятельная работа Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.	2	
<i>7 семестр (28 часов)</i>			
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала:	14/6	
Тема 1.1 Бег и на различные дистанции	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях по разделу легкая атлетика. Техника бега на короткие и средние дистанции. Комплексы специально-беговых упражнений. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с прыжками и бегом.	2	
	Практическое занятие Варианты челночного бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Бег с преодолением естественных препятствий, в гору и под гору, с изменением длины и частоты шагов (1-3 км). Игровые методы в развитии физических качеств.	2	
	Контрольное занятие Определение уровня скоростных способностей. 100 м. Бег на средние дистанции. 500м /1000 м	2	

	Контрольно-практическое занятие. Определение уровня специальной выносливости. Кроссовый бег 1000/2000 метров	2	
	Самостоятельная работа Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек..	6	
Тема 1.2. Техника метания гранаты с места и с разбега.	Практическое занятие Техника безопасности при метании гранаты. Техника метания гранаты с места. Положение снаряда в руке. Положение замаха, «натянутого лука», хлестообразное движение, финальное усилие.	2	
	Практическое занятие Техника метания гранаты с разбега. Стопорящий шаг. Подбор беговых шагов . Специально подготовительные упражнения для метания гранаты.	2	
	Контрольная работа Метание гранаты с разбега на дальность. Дев.-500гр, юн- 700 гр.	2	
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)	Содержание учебного материала	14/4	
Тема 2.1. Техника владения мячом.	Практическое занятие Техника перемещений с мячом. Остановки и ведение мяча. Ловля на месте и в движении, ловля с прыжком. Ловля мяча с полуотскока и катящегося. Передача в движении после бега и после ведения.	2	
	Самостоятельная работа Выполнение комплексов упражнений для развития силы. Составление фрагментов занятий для занимающихся различного возраста и физической подготовленности. П	4	
Тема 2.2. Техника бросков с места и в движении.	Практическое занятие Броски со средней дистанции, броски после отскока, после ведения мяча. Техника штрафного броска. Техника броска в движении, после остановки в два шага. Ведение мяча: с обычным и сниженным отскоком. Специальные упражнения баскетболиста, остановки в два шага. Передача с места, с места после остановки, с места после прыжка.	2	

	Контрольная работа. Выполнение штрафного броска (10 бросков)	2	
	Практическое занятие Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Переводы мяча при поворотах перед собой, за спиной. Броски мяча после передвижения и в прыжке., после ведения мяча.	2	
Тема 2.3. Индивидуальные и групповые действия.	Практическое занятие Основные элементы техники с индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями в нападении и защите. Комбинации из основных элементов. Индивидуальные действия без мяча и действия игрока с мячом. Тактика «нападение быстрым прорывом». Позиционное нападение. Взаимодействие 2-х (3-х) игроков в нападении и защите.	2	
	Контрольная работа Демонстрация элементов взаимодействия в тройках : «восьмерка», «быстрый прорыв» (оценка техники)	2	
ИТОГО:		172/86	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

1. Спортивный зал 18x36

- спортивные игры - оборудование и инвентарь
- баскетбольные щиты (основные и тренировочные)
- мячи: баскетбольные, волейбольные, н\мячи;
- стойки волейбольные, сетка.

Гимнастика - оборудование и инвентарь:

- брусья, конь, козел, мостики, маты, перекладина, бревно гимнастическое, канаты, скамейки гимнастические.;
- мячи, кольца, гимнастические палки, булавы;
- зеркала, магнитофон.

2. Легкоатлетический манеж 36 х 6

- Легкая атлетика-оборудование и инвентарь:
- гимнастические стенки, дорожки с резиновым покрытием, яма с песком;
- мишени, скамейки, стойки для прыжков в высоту, маты, колодки стартовые, секундомеры, рулетки, эстафетные палочки.

3. Лыжная база (20м²) на 120 пар лыж

- Лыжная подготовка - оборудование и инвентарь
- лыжи, ботинки, лыжные палки.
- Снегоход «Буран» с навесным оборудованием для прокладки лыжни;
- Учебная трасса(1,2,3 Км)

4. Мини-стадион

- Футбольное поле 60x25;
- Площадка для: баскетбола, волейбола, бадминтона;
- Гимнастический городок с нестандартным оборудованием;
- Беговая дорожка (замкнутая) – 140 м.

5. Тренажерный зал

- тренажеры;
- тренажерные устройства;
- отягощения: гири, гантели, штанги и диски тяжелоатлетические.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
3. Теория и история физической культуры. Учебник и практикум для СПО. Автор\составитель: Алхасов Д.С.-М, Юрайт, 2015
4. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / [Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевиц Р.Л., Погадаев Г.И.].13 изд.испр.— М: Академия, 2013.

Дополнительная литература

1. Грецов Г.В. , Войнова С.Е. , Германова А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика./: учебно-методическое пособие/ Г.В. Г.В. Грецов, А. Б. Янковский. – М.: Академия, 2012
2. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
3. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
4. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика. /]: учебно-методическое пособие/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. - М: Академия, 2014.
5. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
6. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010.
7. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры./ [Текст]: / Ю.Д. Железняк. – М.: Академия, 2010

Интернет-ресурсы

1. Журнал «Физкультура и спорт». <http://www.fismag.ru>
2. Научный портал «ТЕОРИЯ.РУ». <http://www.teoriya.ru>
3. Официальный сайт Всероссийской федерации волейбола. Раздел методическая литература. <http://www.volley.ru>
4. [Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. http://lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru)
5. Физкультура: образовательный проект по физической культуре. <http://fizkult-ura.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

4.1. Контрольные упражнения по разделу легкая атлетика

Виды упражнений	<i>Уровень результатов</i>					
	юноши			девушки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

Бег 60м/сек.	8.6	9.1	9.3	9.9	10.3	11.1
Бег 100м/сек.	14.0	14.6	15.4	17.0	17.6	18.1
Бег 500м/сек.				2.05	2.18	2.25
Бег 1000 м/сек	4.40	4.55	5.10			
Бег 2000м (дев)				11,00	13,00	б/вр
Бег3000м (юн)	12,30	14,00	б/вр			
Метание мяча с разбега (оценка техники)	Техника освоена	Незначительные ошибки	Грубые ошибки	Техника освоена	Незначительные ошибки	Грубые ошибки
Метание гранаты с разбега	40	35	30	25	20	15

4.2.Контрольные упражнения по разделу баскетбол

Виды упражнений	Уровень результатов		
	низкий	средний	высокий
1. Передача мяча на точность	7	8	9
2. Бросок одной рукой в движении (по 5 бросков с каждой стороны).	1 попадание с каждой	2 попадания с каждой	3 попадания с каждой
	С сохранением техники двигательного действия		
3. Ведение без зрительного контроля (по кругу) сек.	7.0	8.0	9.0
4. Штрафные броски, кол-во попаданий из 10 бросков.	3 (4 юн)	4 (5)	5(6)
	4 (5)	5 (6)	6 (7)
5. Челночный бег с (ведение мяча и без).	16.0	15.5	15.0

4.3 Контрольные упражнения по разделу ручной мяч

Вид упражнений	Уровень результатов		
	Низкий	Средний	высокий
1. Ведение мяча «змейкой» (21 м)	16.2	16.0	15.7
2.Серия атакующих бросков в прыжке по воротам (10 бросков) попадания:	6	7	8

4.4. Контрольные упражнения по разделу лыжная подготовка

Виды упражнений	Уровень результатов		
	Высокий	средний	низкий
1. Попеременный двухшажный ход	Согласованное движение рук. Правильный вынос палок. Законченный толчок рукой и ногой.	Незначительное нарушение в согласованности движения рук и ног.	Значительные нарушения в согласованности рук и ног
2. одновременный одношажный ход	Движения рук выполняются плавно. Четко заканчивается толчок палками и совпадающая с ним приставка ноги.	Незначительное нарушение в согласованности движений рук и ног. При скользящем шаге нет проката	Значительное нарушение в согласованности движений рук и ног. Отсутствие хорошей координации.
3. Одновременный бесшажный ход	Движения рук выполняется слитно, заканчивается толчком палками	Незначительные нарушения в движении рук	Значительные нарушения в движении рук
4. Торможение	Торможение освоено	Незначительные ошибки	Торможение выполнено при выходе со склона
5. Бег на лыжах 3км(дев)	12,30	14,00	б/вр
6. Бег на лыжах 5км (юноши)	25,50	27,20	б/вр

Условия выполнения контрольных упражнений

1. Легкая атлетика

1.1 Выполнение легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метание)- согласно, правил соревнований утвержденных Федерацией легкой атлетики России.

2. Баскетбол

2.1 Передача мяча на точность выполняется с расстояния 2м., в круг диаметром 30см. расположенном по высоте 150см., двумя руками от груди (за 30сек.)

2.2 Бросок мяча в корзину одной рукой от мяча после ловли в движении. Передача выполняется преподавателем или хорошо подготовленным студентом. Пять передач.

2.3 Ведение без зрительного контроля (с повязкой на глазах). Включение секундомера при начале движения по кругу с остановкой при потере мяча.

2.4 Штрафные броски любым способом из 5 бросков.

3 Ручной мяч

3.1 Челночный бег с ведением мяча.

Проводятся две линии на расстоянии 21м друг от друга, на линию устанавливаются конусы (10 шт) на равном расстоянии. По сигналу испытуемый берет мяч, осуществляется ведение до линии финиша. В момент пересечения секундомер останавливается.

3.2 Серийные броски по воротам в прыжке, осуществляются поточно, без пауз. Оценивается техника выполнения и количество попаданий.

4 Лыжная подготовка

4.1 Попеременные и одновременные ходы на хорошо утрамбованной учебной лыже

4.2 Спуск с горы, повороты в движении, торможение проводится на хорошо утрамбованном склоне с уклоном 25-30 градусов.

4.3 Прохождение дистанции 3-5км, по правилам утвержденным Федерацией лыжного спорта России.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Владеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).