

Министерство образования и науки Республики Хакасия
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Республики Хакасия
«Саяногорский политехнический техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования
23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта
2-4 курс


2015 г.

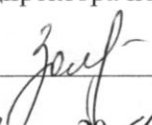
Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

Разработчики:

Витковская Наталья Сергеевна преподаватель физ.воспитания

Сайдычаков Евгений Александрович преподаватель физ.воспитания

Рассмотрена на заседании
Предметно-цикловой комиссии
информационных технологий
и физической культуры
Голоушкина И.В. 
« 07 » 09 20 15 г

Утверждена:
Заместитель директора по УР
Золотых В.А. 
« 07 » 09 20 15 г

СОДЕРЖАНИЕ		стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		6
Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 2 курс		6
Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 3 курс		12
Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 4 курс		18
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		25

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в ГАПОУ РХ «СПТ» по специальности среднего профессионального образования 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общий гуманитарный и социальный экономический цикл

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

Целью физического воспитания студента является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает обладание общими **компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения, определённых руководителем.

ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль. Оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы

ОК6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием

разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

2курс. Максимальной учебной нагрузки обучающегося 120 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 60 часов;
самостоятельной работы обучающегося 60 часов.

3курс. Максимальной учебной нагрузки обучающегося 108 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 54 часов;
самостоятельной работы обучающегося 54 часов.

4курс. Максимальной учебной нагрузки обучающегося 104 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 52 часов;
самостоятельной работы обучающегося 52 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>120</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>60</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего): 1. Составление комплекса упражнений. 2. Написание рефератов, докладов на заданные темы. 3. Подбор и изучение литературных источников, работа с периодической печатью, подготовка тематических обзоров с целью подготовки к олимпиаде. 4. Подготовка к участию в научно-практических конференциях. 5. Оформление мультимедийных презентаций учебных разделов и тем для учащихся подготовительной и специальных медицинских групп. 6. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	<i>60</i>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Тип урока	Литература	ТСО, наглядные пособия	Дата проведения	
1	2	3	4	5	6		
Тема 1 Лёгкая атлетика	Содержание	14					
	в том числе практические работы	14					
	1.1	ТБ на стадионе. Бег 30, 60м. Игра «Русская лапта».	2/2	Комбинированный	Бег, прыжки, метания. В. Ломан.	Секундомер, свисток, бита, мяч.	
	<u>СР</u>	<u>Прыжковые, беговые упражнения</u>	2/2				
	1.2	Лёгкая атлетика, бег 60м. Кроссовая подготовка до 2км. Игра «Русская лапта»	2/4	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Секундомер, свисток, бита, мяч.	
	<u>СР</u>	<u>Бег по пересеченной местности</u>	2/4				
	1.3	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка до 2 км. Игра «Русская лапта»	2/6	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Секундомер, свисток, бита, мяч для метания.	
	<u>СР</u>	<u>Метание мяча на дальность</u>	2/6				
	1.4	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка до 2 км. Игра «Русская лапта»	2/8	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Секундомер, свисток, бита, мяч для метания.	
	<u>СР</u>	<u>Бег по пересеченной местности</u>	2/8				
1.5	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2/10	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Рулетка, бита, мяч.		
<u>СР</u>	<u>Прыжковые упражнения</u>	2/10					
1.6	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2/12	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Рулетка, бита, мяч.		

	<u>СР</u>	<u>Прыжковые, беговые упражнения</u>	2/12				
	1.7	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2/14	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Рулетка, бита, мяч.	
	<u>СР</u>	<u>Беговые, прыжковые упражнения</u>	2/14				
Тема 2 Волейбол	Содержание		26				
	2.1	Совершенствование техникой передвижений (остановки, повороты, стойки). Комбинации из освоенных элементов передвижения. Учебная игра	2/16	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	<u>СР</u>	<u>Совершенствование техникой передвижений на стадионе</u>	2/16				
	2.2	Совершенствование техники приёма мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2/18	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	<u>СР</u>	<u>Верхние, нижние передачи мяча</u>	2/18				
	2.3	Совершенствование техники приёма мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2/20	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	<u>СР</u>	<u>Верхние, нижние передачи мяча</u>	2/20				
	2.4	Совершенствование техники подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2/22	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	<u>СР</u>	<u>Верхняя, нижняя подача, игра в волейбол</u>	2/22				
	2.5	Совершенствование техники подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2/24	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи	
<u>СР</u>	<u>Верхняя, нижняя подача, игра.</u>	2/24					
2.6	Совершенствование техники нападающего удара через сетку, блокирование мяча.	2/26	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка		

	<u>СР</u>	<u>Совершенствование нападающего удара, и блокирование мяча</u>	<u>2/26</u>				
	2.7	Совершенствование техники нападающего удара через сетку, блокирование мяча.	2/28	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	<u>СР</u>	<u>Совершенствование нападающего удара, и блокирование мяча</u>	<u>2/28</u>				
	2.8	Совершенствование техники нападающего удара через сетку, блокирование мяча. Учебная игра	2/30	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	<u>СР</u>	<u>Учебная игра в волейбол</u>	<u>2/30</u>				
	2.9	Совершенствование техники нападающего удара через сетку, блокирование мяча. Учебная игра	2/32	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	<u>СР</u>	<u>Учебная игра в волейбол</u>	<u>2/32</u>				
	2.10	Двухсторонняя игра в волейбол	2/34	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	<u>СР</u>	<u>Учебная игра в волейбол</u>	<u>2/34</u>				
	2.11	Двухсторонняя игра в волейбол	2/36	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	<u>СР</u>	<u>Учебная игра в волейбол</u>	<u>2/36</u>				
	2.12	Двухсторонняя игра в волейбол	2/38	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	<u>СР</u>	<u>Учебная игра в волейбол</u>	<u>2/38</u>				
	2.14	Двухсторонняя игра в волейбол	2/40	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	<u>СР</u>	<u>Учебная игра в волейбол</u>	<u>2/40</u>				

Тема 3 Баскетбол	Содержание		22			
	В том числе практические работы		26			
	3.1	Совершенствование техникой передвижения (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами). Учебная игра	2/42	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток
	<u>СР</u>	<u>Техника передвижения, силовые упражнения</u>	2/42			
	3.2	Совершенствование техникой – остановка двумя шагами и прыжком. Двухсторонняя игра	2/44	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток
	<u>СР</u>	<u>Техника передвижения, силовые упражнения</u>	2/44			
	3.3	Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, и в движении. Учебная игра	2/46	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток
	<u>СР</u>	<u>Ловля, передача мяча</u>	2/46			
	3.4	Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, и в движении. Учебная игра	2/48	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток
	<u>СР</u>	<u>Ловля, передача мяча</u>	2/48			
3.5	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойки. Учебная игра	2/50	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
<u>СР</u>	<u>Ведение мяча, учебная игра в баскетбол</u>	2/50				

	3.6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойки. Учебная игра <u>в баскетбол</u>	2/52	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	<u>СР</u>	<u>Ведение мяча, учебная игра в баскетбол</u>	2/52				
	3.7	Совершенствование техники броска мяча одной и двумя руками с места. Учебная игра <u>в баскетбол</u>	2/54	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	<u>СР</u>	<u>Броски мяча в кольцо</u>	2/54				
	3.8	Совершенствование техники броска мяча одной и двумя руками с места. Учебная игра <u>в баскетбол</u>	2/56	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	<u>СР</u>	<u>Броски мяча в кольцо</u>	2/56				
	3.9	Совершенствование техники защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом, вырывание, выбивание, зонная защита, личная защита)	2/58	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток, просмотр игрового фильма	
	<u>СР</u>	<u>Учебная игра в баскетбол</u>	2/58				
	3.10	Совершенствование техники защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом, вырывание, выбивание, зонная защита, личная защита)	2/60	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток, просмотр игрового фильма	
	<u>СР</u>	<u>Учебная игра в баскетбол</u>	2/60				

3 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>108</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>54</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего): 1. Составление комплекса упражнений. 2. Написание рефератов, докладов на заданные темы. 3. Подбор и изучение литературных источников, работа с периодической печатью, подготовка тематических обзоров с целью подготовки к олимпиаде. 4. Подготовка к участию в научно-практических конференциях. 5. Оформление мультимедийных презентаций учебных разделов и тем для учащихся подготовительной и специальных медицинских групп. 6. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	<i>54</i>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Тип урока	Литература	ТСО, наглядные пособия	Дата проведения	
1	2	3	4	5	6		
Тема 1 Лёгкая-атлетика	Содержание	14					
	в том числе практические работы	14					
	1.1	ТБ на стадионе. Бег 30 м. Бег 1000 м.	2/2	Комбинированный	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Секундомер, свисток.	
	СР	Реферат: основы ЗОЖ	2/2				
	1.2	Бег 60м. Кроссовая подготовка до 2км.	2/4	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Секундомер, свисток.	
	СР	Реферат: основы ЗОЖ	2/4				
	1.3	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка до 2 км.	2/6	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Секундомер, свисток, мяч для метания.	
	СР	Подготовка к выполнению ГТО: упражнения на быстроту	2/6				
	1.4	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка 2 км.	2/8	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Секундомер, свисток, мяч для метания.	
	СР	Подготовка к выполнению ГТО: упражнения на выносливость	2/8				
	1.5	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2/10	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Рулетка, бита, мяч.	
	СР	Самомассаж при физическом утомлении	2/10				
	1.6	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2/12	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Рулетка, бита, мяч.	
	СР	Самомассаж при физическом утомлении	2/12				

	1.7	Эстафета 4*100 м. Игра «Русская лапта»	2/14	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Секундомер, бит а, мяч.	
	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений	2/14				
Тема 2 Волейбол	Содержание		8				
	В том	Числе практическая работа	8				
	2.1	Техника передвижений (остановки, повороты, стойки) Учебная игра	2/16	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений	2/16				
	2.2	Техника приема и передачи мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2/18	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	СР	Силовые упражнения для рук	2/18				
	2.3	Техника приема и передачи мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2/20	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	СР	Силовые упражнения для рук	2/20				
	2.4	Учебно-тренировочная игра в волейбол	2/22	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	СР	Участие в соревнованиях по волейболу	2/22				
Тема 3 Баскетбол	Содержание		24				
	В том числе практические работы		24				
	3.1	Техника передвижения (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами). Учебная игра	2/24	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений для разминки	2/24				
	3.2	Техника приема и передачи	2/26	Практический	Спортивные игры.	Баскетбольные	

	мяча в движении. Учебная игра			В.Д.Ковалёв.	мячи, свисток	
СР	Комплекс общеразвивающих упражнений для разминки	2/26				
3.3	Техника приема и передачи мяча в движении. Учебная игра	2/28	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
СР	Умение оказывать первую мед. помощь при травмах	2/28				
3.4	Повороты с мячом с сопротивлением. Ближний бросок. Учебная игра	2/30	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
СР	Умение оказывать первую мед. помощь при травмах	2/30				
3.5	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойки. Учебная игра	2/32	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
СР	Ф.У для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	2/32				
3.6	Ведение и передача мяча в движении. Ближний бросок. Учебная игра	2/34	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
СР	Ф.У для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	2/34				
3.7	Техника защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом, вырывание, выбивание). Учебная игра	2/36	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
СР	Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП	2/36				

	3.8	Тактика игры в нападении (индивидуальные, групповые, командные). Штрафной бросок	2/38	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП	2/38				
	3.9	Броски (средний, дальний бросок). Личная защита.	2/40	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток,	
	СР	Первая помощь при травмах и обморожениях	2/40				
	3.10	Броски (средний, дальний бросок). Личная защита.	2/42	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток,	
	СР	Катание на коньках	2/42				
	3.11	Двусторонняя игра в баскетбол	2/44	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток,	
	СР	Катание на коньках	2/44				
	3.12	Двусторонняя игра в баскетбол	2/46	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток,	
	СР	Ходьба на лыжах	2/46				
Тема 4 Футбол	Содержание		8				
	В том числе практические работы		8				
	4.1	Передача мяча. Остановка мяча	2/48	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Футбольные мячи, свисток	
	СР	Ходьба на лыжах	2/48				
	4.2	Техника игры с мячом. Учебная игра	2/50	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Футбольные мячи, свисток	
	СР	Доклад: предотвращение травматизма при занятиях футболом	2/50				

	4.3	Двусторонняя игра в футбол	2/52	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Футбольные мячи, свисток	
	СР	Реферат: развитие выносливости	2/52				
	4.4	Двусторонняя игра в футбол	2/54	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Футбольные мячи, свисток	
	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений	2/54				

4 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>104</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>52</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего): 1. Составление комплекса упражнений. 2. Написание рефератов, докладов на заданные темы. 3. Подбор и изучение литературных источников, работа с периодической печатью, подготовка тематических обзоров с целью подготовки к олимпиаде. 4. Подготовка к участию в научно-практических конференциях. 5. Оформление мультимедийных презентаций учебных разделов и тем для учащихся подготовительной и специальных медицинских групп. 6. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	<i>52</i>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Тип урока	Литература	ТСО, наглядные пособия	Дата проведения	
1	2	3	4	5	6		
Тема 1 Лёгкая-атлетика	Содержание	14					
	в том числе практические работы	14					
	1.1	ТБ на стадионе. Бег 30 м. Бег 1000 м.	2/2	Комбинированный	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Секундомер, свисток.	
	СР	Реферат: основы ЗОЖ	2/2				
	1.2	Бег 60м. Кроссовая подготовка до 2км.	2/4	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Секундомер, свисток.	
	СР	Реферат: основы ЗОЖ	2/4				
	1.3	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка до 2 км.	2/6	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Секундомер, свисток, мяч для метания.	
	СР	Подготовка к выполнению ГТО: упражнение на быстроту	2/6				
	1.4	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка 2 км.	2/8	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Секундомер, свисток, мяч для метания.	
	СР	Подготовка к выполнению ГТО: упражнение на выносливость	2/8				
	1.5	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2/10	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Рулетка, бита, мяч.	
	СР	Самомассаж при физическом утомлении	2/10				
	1.6	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2/12	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Рулетка, бита, мяч.	
	СР	Самомассаж при физическом утомлении	2/12				
1.7	Эстафета 4*100 м. Игра «Русская лапта»	2/14	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Секундомер, бита, мяч.		

	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений	2/14				
Тема 2 Волейбол	Содержание		18				
	В том	Числе практическая работа	18				
	2.1	Техника передвижений (остановки, повороты, стойки) Учебная игра	2/16	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений	2/16				
	2.2	Техника приема и передачи мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2/18	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	СР	Силовые упражнения для рук	2/18				
	2.3	Техника приема и передачи мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2/20	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	СР	Силовые упражнения для рук	2/20				
	2.4	Техника приема и передачи мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2/22	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	СР	Участие в соревнованиях по волейболу	2/22				
	2.5	Техника подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2/24	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений для разминки	2/24				
	2.6	Техника подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2/26	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений для разминки	2/26				
2.7	Двусторонняя игра в волейбол	2/28	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка		

	СР	Умение оказывать первую мед. помощь при травмах	2/28				
	2.8	Двусторонняя игра в волейбол	2/30	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.		
	СР	Умение оказывать первую мед. помощь при травмах	2/30				
	2.9	Двусторонняя игра в волейбол	2/32	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв		
	СР	Ф.У для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	2/32				
Тема 3 Баскетбол	Содержание		20				
	В том числе практические работы		20				
	3.1	Техника передвижения (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами). Учебная игра	2/34	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Умение оказывать первую мед. помощь при травмах	2/34				
	3.2	Техника приема и передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра	2/36	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Ф.У для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	2/36				
	3.3	Техника приема и передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра	2/38	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Ф.У для профилактики и коррекции нарушения опорно-	2/38				

		двигательного аппарата					
3.4		Повороты с мячом с сопротивлением. Ближний бросок. Учебная игра	2/40	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
СР		Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП	2/40				
3.5		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойки. Учебная игра	2/42	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
СР		Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП	2/42				
3.6		Ведение и передача мяча в движении. Ближний бросок. Учебная игра	2/44	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
СР		Первая помощь при травмах и обморожениях	2/44				
3.7		Техника защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом, вырывание, выбивание). Учебная игра	2/46	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
СР		Катание на коньках	2/46				
3.8		Тактика игры в нападении (индивидуальные, групповые, командные). Штрафной бросок	2/48	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
СР		Катание на коньках	2/48				
3.9		Броски (средний, дальний бросок). Личная защита.	2/50	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток,	
СР		Ходьба на лыжах	2/50				
3.10		Броски (средний, дальний бросок). Личная защита.	2/52	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток,	
СР		Ходьба на лыжах	2/52				

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала: спортивный инвентарь (мячи, скакалки, сетки волейбольные, ворота футбольные).

Технические средства обучения: компьютер, тренажёры, секундомер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для обучающихся

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.

Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.

Для преподавателей

Андреев С. Н Футбол в школе - 2006

Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.

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, 2003.

Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.

Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.

Ковалев В. Д Спортивные игры – 2006

Ломан В Бег, прыжки, метания – 2006

Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

Интернет-ресурсы.

1.<http://www.it-med.ru/libraru/>

2.<http://ru.wikipedia.org>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	40	35	30
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Формы и методы контроля и оценки
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; • проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; 	Выполнение комплекса гимнастики Опрос Опрос

<ul style="list-style-type: none"> ● преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; ● выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; ● осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; ● выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. 	<p>Тестирование</p> <p>Зачёт</p> <p>Устный опрос</p> <p>Соревнования</p> <p>Тестирование, зачёт</p>
--	---