

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
08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений
2-4 курс

2015 г.


Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

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 » 08 20 15 г

Утверждена:

Заместитель директора по УР

Золотых В.А. 

« 07 » 08 20 15 г

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 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	13
Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 4 курс	19
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 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

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 156 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 часов;
самостоятельной работы обучающегося 78 часов.

3курс. Максимальной учебной нагрузки обучающегося 116 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 58 часов;
самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

4курс. Максимальной учебной нагрузки обучающегося 64 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 32 часов;
самостоятельной работы обучающегося 32 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>156</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>78</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>78</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	Объём 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 1000 м.	2/2	Комбинированный	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Секундомер, свисток.	
	СР	Реферат: основы ЗОЖ	2/2				
	1.2	Лёгкая атлетика, 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 нормативов ГТО: упражнения на быстроту	2/6				
	1.4	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка 2 км. Игра «Русская лапта»	2/8	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Секундомер, свисток, бита, 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.	Рулетка, бита, мяч.	
	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений	2/14				
Тема 2 Волейбол	Содержание		18				
	в том числе практических работ		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 приёма 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 приёма 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 приёма 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	Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП	2/26				
	2.7	Техника подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2/28	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
СР	Умение оказывать первую мед.	2/28					

		помощь при травмах					
	2.8	Техника нападающего удара через сетку, блокирование мяча. Учебная игра	2/30	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	СР	Умение оказывать первую мед. помощь при травмах	2/30				
	2.9	Двусторонняя игра в волейбол	2/32	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	СР	Ф.У для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	2/32				
Тема 3 Баскетбол	Содержание		26				
	В том числе практические работы		26				
	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	Ф.У для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	2/34				
	3.2	Техника приема и передачи мяча на месте. Учебная игра	2/36	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Подготовка к выполнению нормативов ГТО: подтягивание	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	Первая помощь при травмах и обморожениях	2/38				
	3.4	Повороты с мячом. Ближний бросок. Учебная игра	2/40	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Катание на коньках	2/40				
	3.5	Ведение и передача мяча в движении. Ближний бросок. Учебная	2/42	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	

		игра					
	СР	Катание на коньках	2/42				
	3.6	Ведение и передача мяча в движении. Средний бросок. Учебная игра	2/44	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Ходьба на лыжах	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	Ходьба на лыжах	2/46				
	3.8	Штрафной бросок. Личная защита	2/48	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Предотвращение травматизма при занятиях спорт. играми	2/48				
	3.9	Броски (средний бросок). Личная защита.	2/50	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток, просмотр игрового фильма	
	СР	Реферат: развитие быстроты и координации	2/50				
	3.10	Бросок мяча в движении. Зонная защита.	2/52	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток, просмотр игрового фильма	
	СР	Реферат: правила игры в баскетбол	2/52				
	3.11	Бросок мяча в движении. Зонная защита.	2/54	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений	2/54				
	3.12	Двусторонняя игра в баскетбол	2/56	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Участие в соревнованиях по	2/56				

		баскетболу					
	3.13	Двусторонняя игра в баскетбол	2/58	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Освоение физ. упр. на точность броска в кольцо	2/58				
Тема 4 Футбол	Содержание		8				
	В том числе практические работы		8				
	4.1	Передача мяча. Остановка мяча	2/60	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Футбольные мячи, свисток	
	СР	Реферат: правила игры в футбол	2/60				
	4.2	Техника игры с мячом. Учебная игра	2/62	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Футбольные мячи, свисток,	
	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений для разминки	2/62				
	4.3	Двусторонняя игра в футбол	2/64	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Футбольные мячи, свисток	
	СР	Занятия дополнительными видами спорта (по выбору)	2/64				
	4.4	Двусторонняя игра в футбол	2/66	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Футбольные мячи, свисток	
СР	Подготовка к выполнению нормативов ГТО: на выносливость	2/66					
Тема 5 Легкая атлетика	Содержание		12				
	В том числе практические работы		12				
	1.1	Бег на 100м. Метание гранаты	2/68	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан	Секундомер, свисток, граната	
	СР	Занятия дополнительными видами спорта (по выбору)	2/68				
	1.2	Метание гранаты. Бег 1000м. в равномерном темпе	2/70	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан	Секундомер, свисток, граната	
	СР	Посещение тренажерного зала	2/70				
1.3	Бег 1500м. в равномерном темпе. Игра «Русская лапта»	2/72	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан	Секундомер, свисток, мяч, бита		

	СР	Доклад: усталость и утомление и применение средств после занятий Ф.К	2/72				
	1.4	Бег 1500м. на результат. Игра «Русская лапта»	2/74	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан	Секундомер, свисток, мяч, бита	
	СР	Занятие дополнительными видами спорта	2/74				
	1.5	Стартовое ускорение. Эстафетный бег 4x100	2/76	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан	Секундомер, свисток, мяч, эстафетная палочка	
	СР	Метание мяча на дальность	2/76				
	1.6	Бег 2000м. лапта»	2/78	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан	Секундомер, свисток, мяч,	
	СР	Занятие дополнительными видами спорта (по выбору)	2/78				

3 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>116</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>58</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>58</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 нормативов 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 нормативов 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, 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	2/26				

		упражнений для разминки					
	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	Нападающий удар и блокирования. Учебная игра	2/30	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	СР	Занятие дополнительными видами спорта (по выбору)	2/30				
	2.9	Двусторонняя игра в волейбол	2/32	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	СР	Занятие дополнительными видами спорта (по выбору)	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. Учебная игра	2/38	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Игра в баскетбол	2/38				

	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				

Тема 4 Футбол	Содержание		6				
	В том числе практические работы		6				
	4.1	Передача мяча. Остановка мяча	2/54	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Футбольные мячи, свисток	
	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений	2/54				
	4.2	Техника игры с мячом. Учебная игра	2/56	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Футбольные мячи, свисток	
	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений	2/56				
	4.3	Двусторонняя игра в футбол	2/58	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Футбольные мячи, свисток	
	СР	ОФП	2/58				

4 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	64
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	32
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.	32
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 Легкая 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 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 упражнения</u>	2/14					

Тема 2	Содержание		18				
Волейбол	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 подач 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 подач мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2/24	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	<u>СР</u>	<u>Игра в волейбол</u>	2/24				
	2.6	Совершенствование техники нападающего удара, блокирование	2/26	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	<u>СР</u>	<u>Совершенствование удара, и блокирование мяча</u>	2/26				
	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>				

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.

Ковалев В. Д Спортивные игры – 2006

Ломан В Бег, прыжки, метания – 2006

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

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; 	<p>Выполнение комплекса гимнастики</p> <p>Опрос Опрос</p>

<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>
--	---