

ЧУПОО «Техникум информатики, экономики и управления»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность **09.02.05** Прикладная информатика (по отраслям)  
Базовая подготовка

Ульяновск  
2015

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям) базовая подготовка (приказ Минобрнауки России № 1001 от 13.08 2014 года).

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании ЦМК общих гуманитарных дисциплин

Председатель ЦМК

Н.С.Ферапонтова

*подпись*

Протокол № 1

от « 30» августа 2015г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной работе

Н.П.Крючкова

*подпись*

«31» августа 2015г.

ОРГАНИЗАЦИЯ-РАЗРАБОТЧИК ЧУПОО «ТИЭУ»

РАЗРАБОТЧИК: Ганина И.А.. – преподаватель физической культуры

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр. 4
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на формирование общих компетенций.

### Общие компетенции

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

## 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям) укрупнённой группы специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке.

### 1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

Обязательная часть циклов ОПОП

ОГСЭ.00 Общий, гуманитарный и социально-экономический цикл.

ОГСЭ.04 Физическая культура.

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

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

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

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

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

- основы здорового образа жизни.

### 1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **376 часов**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **188 часов**;

самостоятельной работы обучающегося **188 часов**.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>376</b>
<b>Обязательная учебная нагрузка</b>	<b>188</b>
В том числе:	
Аудиторные занятия	<b>10</b>
Практические занятия	<b>178</b>
В том числе:	
Самостоятельные занятия Комплексы упражнений	<b>188</b>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1 Теоретический</b>			<b>2</b>	
<b>Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	<b>2</b>
	1	Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		-	
	1	ОРУ на внимание	<b>2</b>	
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>			<b>20</b>	
<b>Тема 2.1 Специальные упражнения бегуна</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	<b>2</b>
	1	Основа техники бега, последовательность выполнения отдельных беговых упражнений способствующих изучению и совершенствованию техники бега. Техника бега по прямой, по повороту, бег по кругу, многократное выполнение отрезков. Выполнение специальных упражнений бегуна.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Составить комплекс ОРУ для самостоятельной работы	<b>2</b>	
<b>Тема 2.2 Бег на короткие дистанции. Дистанция 100м</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	<b>2</b>
	1	Техника бега на короткие дистанции. Старт –стартовый разгон – бег по дистанции – финиширование. Дистанция 100 м.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	ОРУ на косые группы мышц	<b>2</b>	
<b>Тема 2.3 Совершенствование техники переменного и</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	<b>2</b>
	1	Переменный бег. Повторный бег. Выполнение упражнения, применяя переменный бег, повторный бег, когда бег выполняется с разной скоростью и чередуется различными имитациями		

повторного бега		упражнения.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Составить комплекс упражнений для развития быстроты	<b>2</b>	
Тема 2.4 Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Правило передачи эстафетной палочки, бег по отрезкам дистанции. Виды эстафетного бега. 4x400м	<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Повторить последовательность выполнения беговых упражнений	<b>2</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
Тема 2.5 Кросс – бег по пересеченной местности или по стадиону	1	Кросс является не только вспомогательным средством тренировки, но и самостоятельным видом спортивного бега. Про бегание дистанции: 1500	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Составить комплекс беговых упражнений	<b>2</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Тема 2.6 Бег на равнинных участках	1	Техника высокого старта, бег по дистанции, умение правильно распределить свои силы. Дистанция 2000 м	<b>2</b>
<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>				
1		Разработать комплекс упражнений на развитие быстроты и координации движения	<b>2</b>	
<b>Содержание учебного материала</b>				
Тема 2.7 Бег по пересеченной местности		1	Техника высокого старта, бег по дистанции, умение правильно распределить свои силы. Дистанция 1500м	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Разработать упражнения на развитие выносливости	<b>2</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Тема 2.8	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции</b>	1	Техника бега, спортивная постановка стопы (ноги) на дорожку. Ритм дыхания. Скорость бега. Работа рук. Высокий старт. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Разработать упражнения на развитие выносливости	<b>2</b>	
<b>Тема 2.9 Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Ознакомление с техникой прыжка в длину. Совершенствование изучения студентов прыжкам, используя теоретические и практические основы техники прыжка в длину с места и с разбега. Специальные упражнения бегуна, старты, ускорения, определение длины разбега	<b>2</b>	<b>2</b>
	2	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Выполнение подводящих упражнений.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Разработать комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	<b>4</b>	
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол</b>			<b>10</b>	
<b>Тема 3.1 Сущность и характеристика игры, ознакомление с игрой и правила игры. Специальная и физическая подготовка волейболиста</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Сущность игры в волейбол, правила игры, техника приемов и передача мяча. Выполнение нападающего удара. Подготовка организма к предстоящей работе. Обще развивающие упражнения, ходьба, бег, наклоны, повороты, приседания, прыжки. Совершенствование техники владения мячом.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Правила игры	<b>2</b>	
<b>Тема 3.2 Стойки, передвижения, шаги, бег, прыжки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Совершенствование техники передвижения на площадках в различных ситуациях и перестроениях. Стойки: высокая, низкая, основная. Перемещения: ходьба, бегом или скачком в различных игровых ситуациях.	<b>2</b>	<b>2</b>



	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Комплекс ОРУ	<b>2</b>	
<b>Тема 3.3 Верхняя передача двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	<b>2</b>
	1	Верхняя передача: вперед, над собой и назад. Длинные передачи через зону; короткие в соседнюю зону; укороченные - в свою зону. Передачи: низкие, высокие, близкие и отдаленные.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости	<b>2</b>	
<b>Тема 3.4. Поддачи: нижние, верхние, боковые. Зачет.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Техника для всех видов подачи. Устойчивая стойка, удобная для удара, подбрасывание мяча, удар по мячу. Совершенствование технике нижней прямой, верхней прямой подачи	<b>2</b>	<b>2</b>
	2	Зачет.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Комплекс маховых упражнений рук и ног	<b>4</b>	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>			<b>18</b>	
<b>Тема 4.1 Правила поведения студентов на занятиях лыжным спортом. Прохождение дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Объяснять студентам правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Правила подборки лыж уход за инвентарем после занятий, опробовать лыжи на учебном кругу.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Комплекс упражнений для развития быстроты движений	<b>2</b>	
<b>Тема 4.2 Совершенствование техники передвижения на</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Выполнять технику скользящего шага, без палок, а затем с палками. После отталкивания ног. Важную роль в переменном двухшажном ходе играет положение туловища лыжника. Попеременная работа рук и ног создает условия	<b>2</b>	<b>2</b>

<b>лыжах: переменно- двухшажный ход</b>		для отдыха работающих мышц, экономно расходуя силу.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Комплекс упражнений для развития быстроты и координации движения	<b>2</b>	
<b>Содержание учебного материала</b>				
<b>Тема 4.3 Совершенствование одновременно- бесшажного и двухшажного ходов.</b>	1	Совершенствование техники одновременно-бесшажного хода	<b>2</b>	<b>2</b>
	2	Совершенствование техники двухшажного хода	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Комплекс упражнений на развитие всех группы мышц, воспитание выносливости.	<b>4</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
<b>Тема 4.4 Переход от одновременных ходов к переменным и обратно</b>	1	На учебном кругу давать задание студентам часть дистанции проходить двухшажным ходом, а часть одновременными ходами.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	ОРУ с подскоками	<b>2</b>	
<b>Тема 4.5 Передвижение скользящим шагом без палок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Имитация лыжного хода. Передвижение без палок.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
1	Имитация лыжного хода	<b>2</b>		
<b>Тема 4.6 Ознакомление с техникой конькового хода</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Показать технику конькового хода, а затем предложить студентам выполнить коньковый ход на учебном кругу.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
1	Отжимание 5x10 раз	<b>2</b>		
<b>Тема 4.7 Совершенствов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Совершенствование техники конькового хода	<b>2</b>	<b>2</b>

ание техники конькового хода	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Пресс 30x4	<b>2</b>	
Тема 4.8 Выполнение контрольных нормативов.	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1	Прохождение дистанции юноши 5 километров, девушки 3 километров	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости	<b>2</b>	
<b>Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол.</b>			<b>16</b>	
Тема 5.1 Тактические приемы	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1	Технические и тактические приемы игры. Упражнения: движение с поворотом по свистку, остановке в два шага и прыжком. Обманутые движения с мячом и без мяча.	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Подготовить сообщение на тему «Баскетбол - история возникновения»	<b>2</b>	
Тема 5.2 Ловля мяча. Передача мяча	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1	Ознакомление со всеми видами ловли мяча, выполнение в парах, в различных перестроениях и ситуациях. Техника выполнения передачи мяча двумя руками от груди, передача мяча двумя руками снизу	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Разработать и применять комплекс упражнений на развитие прыгучести	<b>2</b>	
Тема 5.3 Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1	Выполнение всех видов ведения по подгруппам и заданию. Обведение противника с помощью финта с места и в движении. Вращение мяча, траектории полета мяча, бросок двумя руками, бросок одной рукой от плеча, бросок в прыжке после ведения, бросок с прыжком и поворотом.	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Разработать и применить на занятиях комплекс упражнений на развитие гибкости	<b>2</b>	

<b>Тема 5.4</b> <b>Стойки, передвижения, п ротиводействия. Простые тактические комбинации: передачи в парах, тройных треугольниках</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Выполнение бросков в движении в различных перестроениях. Выполнение защитных действий в движении: в парах, в тройных, со сменой мест используя технические приемы рывки, повороты и остановки. Показать и рассказать о простейших тактических комбинациях с передачами мяча, на месте и в движении защиты	2	
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
1	Разработать и применить на занятии комплекс упражнений на переднюю поверхность бедра	2		
<b>Тема 5.5</b> <b>Движение игрока с мячом и без мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Понятие о профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Физические способности человека: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть. Развитие этих качеств на уроках физического воспитания. Значение и виды упражнений с отягощением. Систематичность занятий. Составление упражнений с отягощением методика обучения.	2	2
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Разработка и применение упражнений на развитие координации во время занятий	2	
<b>Тема 5.6</b> <b>Заслон с сопровождением игрока с мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Рассказать о правильной постановке заслона. Выполнять все разновидности заслона в игровых ситуациях во взаимодействии 3*3; 4*4.	2	2
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
1	ОРУ для мышц сгибателей бедра	2		
<b>Тема 5.7</b> <b>Система личной защиты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Взаимодействие игроков на одно кольцо, на два кольца с применением личной защиты	2	2
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
1	ОРУ для мышц стопы и голени	2		

<b>Тема 5.8</b> <b>Двухсторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>1</b>	Специальные упражнения. Двухсторонняя игра	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
<b>1</b>	Разработать и применить на занятии комплекс упражнений на переднюю поверхность бедра	<b>2</b>		
<b>Раздел 6. Гимнастика.</b>			<b>2</b>	
<b>Тема 6.1</b> <b>Упражнения с отягощением.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>1</b>	Значение и виды упражнений с отягощением. Составление упражнений с отягощением методика обучения.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
<b>1</b>	Разработка и применение упражнений на развитие координации во время занятий	<b>2</b>		
<b>Раздел 7. Виды спорта по выбору</b>			<b>4</b>	
<b>Тема 7.1</b> <b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>1</b>	Круговой метод тренировки для развития мышечной силы. Техника безопасности на занятиях	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
<b>1</b>	Составить комплекс упражнений для развития быстроты	<b>2</b>		
<b>Тема 7.2 Зачет</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>1</b>	ОРУ. Сдача нормативов	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
<b>1</b>	ОРУ на гибкость суставов	<b>2</b>		
<b>2 год</b>				
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>			<b>20</b>	
<b>Тема 1.1 Бег на короткие</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>1</b>	ОРУ. Сдача нормативов 100 м.	<b>2</b>	<b>2</b>

дистанции – закрепление материала Дистанция 100 м	<b>Практические занятия</b>		2		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		-		
	1	ОРУ на гибкость суставов	2		
Тема 1.2 Бег на короткие дистанции – закрепление материала. Дистанция 200 м	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1	ОРУ. Сдача нормативов 200 м.	2		2
	<b>Практические занятия</b>		2		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>				
	1	ОРУ на выносливость	2		
Тема 1.3 Техника прыжка в высоту с разбега	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1	Совершенствование прыжка способом «перешагивание». Совершенствование прыжка способом «перекидной»	2		2
	<b>Практические занятия</b>		2		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		-		
	1	ОРУ на подвижность суставов	2		
Тема 1.4 Тема Марш-бросок и оздоровительны й бег	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1	Особенности бега в марш-броске; слежение за дыханием. Улучшение самочувствия, повышение работоспособности и восстановление физических качеств	2		2
	<b>Практические занятия</b>		2		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		-		
	1	Разработать комплекс упражнений на развитие выносливости	2		
Тема 1.5 Толкание ядра	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1	Совершенствование техники толкания ядра. Подводящие упражнения.	2		2
	<b>Практические занятия</b>		2		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		-		
	1	Разработать комплекс ОРУ на верхний плечевой пояс	2		
Тема 1.6 Совершенствова ние техники бега на средние	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1	Техника бега, спортивная постановка стопы (ноги) на дорожку. Ритм дыхания. Скорость бега. Работа рук. Высокий старт. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2		2

дистанции. 800м	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Разработать упражнения на развитие выносливости	2	
Тема 1.7 Совершенствование техники бега на средние дистанции. 1500м	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1	Техника бега, спортивная постановка стопы (ноги) на дорожку. Ритм дыхания. Скорость бега. Работа рук. Высокий старт. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2	
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Комплекс ОРУ для профилактики сколиоза	2	
Тема 1.8 Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2000м	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1	Техника бега, спортивная постановка стопы (ноги) на дорожку. Ритм дыхания. Скорость бега. Работа рук. Высокий старт. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2	
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Комплекс ОРУ для профилактики плоскостопия	2	
Тема 1.9 Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 3000м	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1	Техника бега, спортивная постановка стопы (ноги) на дорожку. Ритм дыхания. Скорость бега. Работа рук. Высокий старт. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2	
	<b>Контрольные работы</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Комплекс ОРУ для профилактики плоскостопия	2	
Тема 1.10 Кросс по пересеченной местности.	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1	Техника бега, спортивная постановка стопы (ноги) на дорожку. Ритм дыхания. Скорость бега. Работа рук. Высокий старт. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.		
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Комплекс силовых ОРУ	2	

<b>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол.</b>			<b>12</b>	
<b>Тема 2.1 Специальная и физическая подготовка волейболиста</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>1</b>	Специальные упражнения: передвижение игроков на площадке в разных игровых ситуациях.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		-	
	<b>1</b>	ОРУ на гибкость		
<b>Тема 2.2 Верхняя и нижняя передача - совершенствование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>1</b>	Технический прием защиты, позволяющий остановить мяч в игре после нападающих действий соперников. Прием мяча снизу и передачи в игровых ситуациях	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		-	
	<b>1</b>	Комплекс упражнений на развитие прыгучести	<b>2</b>	
<b>Тема 2.3 Подачи нижние, верхние, боковые - совершенствование.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>1</b>	Техника для всех видов подачи. Устойчивая стойка, удобная для удара, подбрасывание мяча, удар по мячу. Совершенствование техники нижней прямой, верхней прямой подачи	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		-	
	<b>1</b>	ОРУ с поворотами туловища	<b>2</b>	
<b>Тема 2.4 Тактика одиночного и группового блока</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>1</b>	Совершенствование одиночного и группового блока. Разбор ошибок. Выбор правильного места для защитных действий.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		-	
	<b>1</b>	ОРУ с выпадами	<b>2</b>	
<b>Тема 2.5 Двухсторонняя игра. Правила соревнований</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>1</b>	Правила соревнований. Двухсторонняя игра. Предоставление возможности судить игру студентам	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	



	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		-	
	1	Повторить правила игры	2	
<b>Тема 2.6.Зачет.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Сдача нормативов	2	2
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Комплекс ОРУ на растяжку мышц рук и ног	2	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>			<b>14</b>	
<b>Тема 3.1 Совершенствование техники передвижения на лыжах: переменнo-двухшажный ход</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Выполнять технику скользящего шага, без палок, а затем с палками. После отталкивания ногой. Важную роль в переменном двухшажном ходе играет положение туловища лыжника. Попеременная работа рук и ног создает условия для отдыха работающих мышц, экономно расходуя силу.	2	2
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		-	
	1	ОРУ с наклонами	2	
<b>Тема 3.2 Совершенствование одновременно-бесшажного и двухшажного ходов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Провести разминку попеременным двухшажным ходом по учебному кругу, а затем изучить одновременные ходы.	2	2
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		-	
	1	ОРУ с приседаниями	2	
<b>Тема 3.3 Переход от одновременных ходов к переменным и обратно.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	На учебном кругу давать задание студентам часть дистанции проходить двухшажным ходом, а часть одновременными ходами.	2	2
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	ОРУ с подскоками	2	
<b>Тема 3.4 Передвижение скользящим</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Имитация лыжного хода. Передвижение без палок.	2	2
	<b>Практические занятия</b>		2	

шагом без палок.	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		-	
	1	Имитация лыжного хода	2	
Тема 3.5 Ознакомление с техникой конькового хода	<b>Содержание учебного материала</b>			1
	1	Показать технику конькового хода, а затем предложить студентам выполнить коньковый ход на учебном кругу.	2	
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		-	
	1	Отжимание 5x10 раз	2	
Тема 3.6 Совершенствование техники конькового хода	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1	Совершенствование техники конькового хода	2	
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		-	
	1	Пресс 30x4	2	
Тема 3.7 Прохождение дистанции с различными способами 3 и 5 км.	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1	Прохождение дистанции юношами 5 километров, а девушками 3 километров всеми изученными способами ходьбы на лыжах	2	
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		-	
	1	ОРУ с наклонами	2	
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол.</b>			<b>10</b>	
Тема. 4.1 Ловля мяча. Передача мяча	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1	Совершенствование техники ловли мяча, выполнение в парах, в различных перестроениях и ситуациях. Техника выполнения передачи мяча двумя руками от груди, передача мяча двумя руками снизу	2	
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Разработать и применять комплекс упражнений на развитие гибкости	2	
Тема 4.2 Ведение мяча. Броски мяча в корзину	<b>Содержание учебного материала</b>			2
1	Выполнение всех видов ведения по подгруппам и заданию. Обведение противника с помощью финта с места и в движении. Вращение мяча, траектории полета мяча, бросок двумя руками, бросок одной рукой от плеча, бросок в прыжке	2		

		после ведения, бросок с прыжком и поворотом.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	<b>1</b>	Разработать и применять комплекс упражнений на развитие прыгучести	<b>2</b>	
<b>Тема 4.3</b> <b>Защитные стойки, передвижения, противодействия . Простые тактические комбинации: передачи в парах, тройных треугольниках</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>2</b>
	<b>1</b>	Выполнение бросков в движении в различных перестроениях. Выполнение защитных действий в движении: в парах, в тройных, со сменой мест используя технические приемы рывки, повороты и остановки. Показать и рассказать о простейших тактических комбинациях с передачами мяча, на месте и в движении защиты	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	<b>1</b>	Разработать и применить на занятиях комплекс упражнений на развитие гибкости	<b>2</b>	
<b>Тема 4.4</b> <b>Движение игрока с мячом и без мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>1</b>
	<b>1</b>	Рассказать и показать правильное держание игрока с мячом и без мяча.	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	<b>1</b>	Разработать и применить на занятии комплекс упражнений на развитие координации	<b>2</b>	
<b>Тема 4.5</b> <b>Заслон с сопровождением игрока с мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>1</b>
	<b>1</b>	Рассказать о правильной постановке заслона. Выполнять все разновидности заслона в игровых ситуациях во взаимодействии 3*3; 4*4.	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	<b>1</b>	Разработать и применить на занятии комплекс упражнений на заднюю поверхность бедра.	<b>2</b>	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			<b>4</b>	
<b>Тема 5.1</b> <b>Упражнения с отягощениями</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>2</b>
	<b>1</b>	Значения и виды упражнений с отягощением. Систематичность занятий. Составление упражнений с отягощением.	<b>2</b>	

	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	ОРУ на расслабление и подвижности в суставах	2	
<b>Тема 5.2</b> <b>Подтягивание на перекладине, брусьях, приседание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Виды упражнений и методика выполнения. Подводящие упражнения различных степеней трудности	2	2
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	ОРУ на растяжку	2	
<b>Раздел 6. Виды спорта по выбору</b>			4	
<b>Тема 6.1</b> <b>Ритмическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Упражнения на коррекцию осанки	2	1
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	ОРУ на коррекцию осанки	2	
<b>Тема 6.2 Зачет.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Сдача нормативов	2	2
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	ОРУ на развитие силы нижних конечностей	2	
<b>3 год обучения</b>				
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>			20	
<b>Тема 1.1 Бег на короткие дистанции – закрепление материала 200м</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	ОРУ. СБУ. Сдача нормативов 200 м.	2	2
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Составить комплекс ОРУ для самостоятельной работы	2	
<b>Тема 1.2</b> <b>Совершенствование техники бега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	ОРУ, СБУ, сдача норматива 400 м	2	2
	<b>Практические занятия</b>		2	

на короткие дистанции 400 м	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Комплекс ОРУ на косые группы мышц	2	
Тема 1.3 Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	ОРУ, СБУ, челночный бег.	2	2
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Комплекс ОРУ на развитие гибкости и подвижности в суставах	2	
Тема 1.4 Совершенствование техники толкания ядра	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	ОРУ, сдача норматива по толканию ядра.	2	2
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Отжимание 5x25раз	2	
Тема 1.5 Кроссовая подготовка – закрепление материала (300, 500м)	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	ОРУ. Кросс 300 м., 500 м.	2	2
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Комплекс ОРУ на растягивание мышц	2	
Тема 1.6 Кроссовая подготовка – закрепление материала (500, 1000 м)	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	ОРУ. СБУ. Кросс 500 м, 1000м	2	2
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Комплекс упражнений для укрепления двигательного аппарата	2	
Тема 1.7 Техника совершенствования эстафетного бега. 4x400 м	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	ОРУ. СБУ. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x400м	2	2
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Комплекс гимнастических упражнений	2	
Тема 1.8 Совершенствование техники	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	ОРУ. СБУ. Сдача норматива прыжок в длину с разбега	2	2
	<b>Практические занятия</b>		2	

прыжка в длину с разбега	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Комплекс ОРУ для развития силовых способностей	2	
Тема 1.9 Совершенствование техники прыжка в длину с места	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	ОРУ. СБУ. Сдача норматива прыжок в длину с места	2	2
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Комплекс ОРУ для развития гибкости	2	
Тема 1.10 Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 3000м	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Техника бега, спортивная постановка стопы (ноги) на дорожку. Ритм дыхания. Скорость бега. Работа рук. Высокий старт. Совершенствование техники бега на и длинные дистанции. 3000м	2	2
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Комплекс ОРУ для развития выносливости	2	
<b>Раздел 2 Спортивные игры (волейбол)</b>			<b>12</b>	
Тема 2.1 Совершенствование техники нижней и верхней передачи	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Верхняя передача: вперед, над собой и назад. Длинные передачи через зону; короткие в соседнюю зону; укороченные - в свою зону. Передачи: низкие, высокие, близкие и отдаленные.	2	2
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Комплекс ОРУ на развитие скоростной выносливости		
Тема 2.2 Поддачи нижние, верхние, боковые – совершенствование.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	ОРУ. Специальная тренировка волейболиста. Совершенствование подач.	2	2
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Комплекс ОРУ на развитие прыгучести	2	
Тема 2.3 Нападающий удар -	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	ОРУ. Специальные упражнения волейболиста. Совершенствование нападающего удара	2	2

совершенствование	<b>Практические занятия</b>		2		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>				
	1	Комплекс ОРУ на верхний плечевой пояс	2		
Тема 2.4 Совершенствование специальных упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1	ОРУ Техника специальных упражнений	2		2
	<b>Практические занятия</b>		2		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>				
	2	Комплекс ОРУ для профилактики сколиоза	2		
Тема 2.5 Правила игры. Двухсторонняя игра.	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1	ОРУ. Специальная тренировка волейболиста. Правила игры	2		2
	<b>Практические занятия</b>		2		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>				
	1	Комплекс ОРУ на все группы мышц	2		
Тема 2.6.Зачет.	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1	ОРУ. Сдача норматива	2		2
	<b>Практические занятия</b>		2		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>				
	1	Комплекс ОРУ на все группы мышц туловища	2		
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>			12		
Тема 3.1 Техника конькового хода: одновременный двухшажный ход	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1	Совершенствование техники конькового хода: одновременный двухшажный ход.	2		2
	<b>Практические занятия</b>		2		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>				
	1	Комплекс ОРУ на развитие координации	2		
Тема 3.2 Техника конькового хода: одновременный одношажный ход	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1	Совершенствование техники конькового хода: одновременный одношажный ход	2		2
	<b>Практические занятия</b>		2		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>				
	1	Комплекс ОРУ на развитие выносливости	2		
Тема 3.3 Изучение	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1	Изучение техники подъем на гору способом «переступание», «елочка». Большая	2		1

техники подъем на гору способом «переступание», «елочка».		опора на палки.		
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
1	Отжимание от пола 10х5	2		
Тема 3.4 Совершенствование техники подъем на гору способом «переступание», «елочка».	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1	Совершенствование техники подъем на гору способом «переступание», «елочка». Большая опора на палки.	2	
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Пресс 30х4	2	
Тема 3.5 Прохождение дистанции коньковым ходом 3км, 5км	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1	Прохождение дистанции различным ходом 3км и 5км	2	
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Комплекс ОРУ на заднюю поверхность бедра	2	
Тема 3.6 Прохождение дистанции классическим стилем 3км, 5км	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1	Прохождение дистанции классическим стилем 3км и 5 км	2	
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Комплекс ОРУ с наклонами	2	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>			4	
Тема 4.1 Упражнения на брусках.	<b>Содержание учебного материала</b>			1
	1	Упор на руках, размахивания, подъем в сед ноги врозь, приземление на две ноги	2	
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	ОРУ для мышц разгибателей бедра	2	
Тема 4.2 Упражнения в парах	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1	Специальные упражнения в парах	2	
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			



	1	ОРУ для отводящих мышц бедра	2	
<b>Раздел 5. Виды спорта по выбору</b>			<b>4</b>	
<b>Тема 5.1</b> Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Круговой метод тренировки для развития мышечной силы	2	2
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
<b>Тема 5.2</b> Дифференцированный зачет	1	ОРУ для мышц стопы и голени	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	ОРУ. Сдача нормативов	2	2
	<b>Практические занятия</b>		2	
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>				
	1	ОРУ для мышц рук и плечевого пояса	2	
<b>Всего часов по дисциплине:</b>			<b>376</b>	

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Спортивный зал

Гимнастический зал

Лыжная база

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, лыжи, канат, силовые тренажеры, теннисные столы, гири, набивные мячи

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения.

##### Перечень учебных изданий:

1) Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2011.

2) 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, 2011.

3) Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2012.

4) Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2011.

5) Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2009.

6) Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2010.

7) Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2011.

8) Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2009

Дополнительная литература:

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2008.

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<b>Текущий контроль:</b> оценка за практические работы. <b>Промежуточный контроль:</b> устный опрос, зачёт по нормативым. <b>Итоговый контроль:</b> дифференцированный зачёт
<b>Знать</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	