

Министерство образования и науки Алтайского края
краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Алтайский агротехнический техникум»
(КГБПОУ «Алтайский агротехнический техникум»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного
транспорта

ТРОИЦКОЕ
2019

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 **Физическая культура** разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности **23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта** (приказ Министерства образования и науки РФ от 22.04.2014№383)

Составитель:

Власкин В.А.. - преподаватель КГБПОУ «Алтайский агротехнический техникум».

Рассмотрено на заседании цикловой методической комиссии общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин протокол № от «__»_____ 2019 года Председатель ЦМК_____ Е.Н.Некрасова	СОГЛАСОВАНО заместитель директора по учебной работе от «__»_____ 2019 года _____ Г.И.Кошкарлова
--	--

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	23

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально – экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося – 332 часа

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 166 часов

в том числе:

лекции – 2 часа

практические – 164 часа

самостоятельная работа обучающегося – 166 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	332
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	164
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	166
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 6 семестр.	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Теоретический раздел		
1 курс		
Тема. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика.	2
Практический раздел		
		126
Тема 1. Лёгкая атлетика		28
	Содержание учебного материала Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно – важными умениями и навыками. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Техника бега на короткие дистанции. Техника метания гранаты. Кроссовая подготовка. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Поддержка и укрепление здоровья. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.	

		Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	
		Практические занятия	14
	1	Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину. Медленный бег 10-12 мин.	2
	2	Техника метания гранаты. Техника бега на короткие дистанции. Медленный бег 10-12 мин	2
	3	Техника эстафетного бега. Техника метания гранаты. Кроссовая подготовка.	2
	4	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2
	5	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2
	6	Совершенствование умений и навыков. Совершенствование метания гранаты. Бег 100м., 3000м.	2
	7	Проверка умений и навыков. Метание гранаты. Бег 100м., 3000м.	2
		Самостоятельная работа обучающихся:	14
		а) кроссовая подготовка	2
		б) метание гранаты	2
		в) бег на короткие дистанции	2
		г) прыжки в длину	2
		д) совершенствование бега на короткие дистанции	2
		е) совершенствование метания гранаты	2
		ж) совершенствование прыжков в длину	2
Тема 2. Гимнастика			16
		Содержание учебного материала	
		Оздоровительные и профилактические задачи. Развитие силы, выносливости,	

		координации, гибкости, равновесия. Совершенствование памяти, внимания, целеустремленности, мышления. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно – важными умениями и навыками. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	
		Практические занятия	8
	1	Акробатика. Кувырки простые, длинные, назад. Группировка.	2
	2.	Акробатика. Стойки. На лопатках, руках, мостиком. Упражнение на равновесие.	2
	3.	Акробатика. Сочетание кувырков и стоек.	2
	4.	Совершенствование сочетания кувырков и стоек. Проверка навыков и умений.	2
		Самостоятельная работа обучающихся:	8
		а) группировка	2
		б) утренняя гимнастика	2
		в) Совершенствование кувырков	2
		г) Совершенствование стоек	2
Тема 3. Лыжная подготовка			20
		Содержание учебного материала Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом в зимний период. Оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Способы увеличения резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышающие защитные функции организма. Методы совершенствования силовой выносливости, координации движений. Воспитание смелости, выдержки, упорства в достижении цели. Методика перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Методика преодоления подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил,	

		лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	
		Практические занятия	10
	1	Техника одновременных классических ходов. Одновременный бесшажный ход, одновременный одиночный. Техника безопасности при занятии лыжным ходом.	2
	2	Техника попеременных классических ходов: попеременный двухшажный ход.	2
	3	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции. Юноши 5 км, девушки 3 км.	2
	4	Техника коньковых ходов: полуконьковый ход, одношажный коньковый ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции.	2
	5	Способы преодоления подъемов и спусков на лыжах.	2
		Самостоятельная работа обучающихся:	10
		а) одновременные, попеременные классические ходы	2
		б) преодоление подъемов и спусков	2
		в) совершенствование коньковых ходов	2
		г) совершенствование попеременных классических ходов	2
		д) имитация подъемов и спусков на лыжах	
Тема 4. Баскетбол			32
		Содержание учебного материала Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности, укрепления здоровья, развития координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения. Способы формирования двигательной активности, силовой и скоростной выносливости. Совершенствование взрывной силы; развитие восприятия, внимания, памяти, воображения. Согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитание волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Методы ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча, броски мяча в корзину (с места, в	

		движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	
		Практические занятия	16
	1	Стойка, передвижения б/болиста. Ведение мяча на месте, с изменением скорости и направления движения. Броски мяча в корзину. Учебно-тренировочная игра.	2
	2	. Броски мяча в корзину в прыжке с близкого и среднего расстояния. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра.	2
	3	Развитие непринужденности владения мячом. Броски мяча в корзину. Индивидуальные действия в защите и нападении.	2
	4	Развитие непринужденности владения мячом. Командные действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	2
	5	Броски мяча в корзину одной и двумя руками сверху. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	2
	6	Развитие непринужденности владения мячом. Командные действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	2
	7	Проверка умений и навыков. Броски мяча в корзину. Учебная игра.	2
	8	Совершенствование умений и навыков. Учебная игра.	2
		Самостоятельная работа обучающихся:	16
		а) ведение мяча	4
		б) совершенствование ведения мяча	2
		в) передача мяча	2
		д) совершенствование передачи мяча	2
		е) совершенствование передачи мяча	2
		ж) совершенствование ведения мяча	4

Тема 5. Волейбол		34
	Содержание учебного материала Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности за счет овладения умениями командных игр. Методы укрепления здоровья, развития координационных способностей. Совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения. Способы формирования двигательной активности, силовой и скоростной выносливости в технике командных игр. Совершенствование внимания, памяти, воображения. Согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений. Воспитание волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Исходное положение (стойки), техника перемещения, передачи, подачи, блокирования. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	
	Практические занятия	16
1	Стойка, перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча.	2
2	Совершенствование техники приема, передачи мяча.	2
3	Прием мяча с подачи, передачи в зону 3	2
4	Совершенствование техники приема мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	2
5	Передача, прием мяча.	2
6	Совершенствование техники владения мячом. Нападающий удар. Блокирование. Учебно-тренировочная игра.	2
7	Совершенствование умений и навыков. Учебно-тренировочная игра.	2
8	Проверка умений и навыков. Поддача мяча.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: а) верхняя передача мяча	18 4

	б) нижняя передача мяча в) подача мяча г) нападающий удар д) совершенствование приема мяча с подачи е) совершенствование техники владения мячом. ж) совершенствование блокирования	4 2 2 2 2 2
	2 курс	
Тема 1 Легкая атлетика		28
1	Содержание учебного материала Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно – важными умениями и навыками. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Техника бега на короткие дистанции. Техника метания гранаты. Кроссовая подготовка. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Поддержка и укрепление здоровья. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Техника бега на короткие дистанции. Техника метания гранаты. Кроссовая подготовка.	
	Практические занятия	14
1	Техника бега на короткие дистанции. Техника метания гранаты. Обще – физическая подготовка.	2

	2	Техника прыжков в длину с разбега. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка.	2
	3	Совершенствование техники метания гранаты, прыжков в длину с разбега.	2
	4	Техника бега на короткие дистанции.	2
	5	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2
	6	Совершенствование техники метания гранаты, прыжков в длину с разбега	2
	7	Проверка умений и навыков.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: а) кроссовая подготовка б) метание гранаты в) бег на короткие дистанции г) совершенствование техники метания гранаты		14 4 4 4 2
Тема 2. Гимнастика			16
	Содержание учебного материала Оздоровительные и профилактические задачи. Развитие силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия. Совершенствование памяти, внимания, целеустремленности, мышления. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно – важными умениями и навыками. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для		

		коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	
		Практические занятия	8
	1.	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, с гантелями. Техника безопасности.	2
	2.	Перекладина низкая – вис прогнувшись и выпад в сед. Акробатика. Перекладина высокая – подтягивание из виса хватом сверху, из размахивания соскок назад. Акробатические упражнения. Совершенствование упражнений.	2
	3.	Перекладина высокая – подъем в упор силой, соскок махом назад. Брусья – стойка на плечах, соскок махом назад. Опорный прыжок.	2
	4.	Проверка умений и навыков. Перекладина. Акробатика. Опорный прыжок	2
		Самостоятельная работа обучающихся:	8
		а) утренняя гигиеническая гимнастика	4
		б) подтягивание на перекладине,. Акробатика	4
Тема 3. Лыжная подготовка			20
		Содержание учебного материала Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом в зимний период. Оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Способы увеличения резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышающие защитные функции организма. Методы совершенствования силовой выносливости, координации движений. Воспитание смелости, выдержки, упорства в достижении цели. Методика перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Методика преодоления подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	
		Практические занятия	10

	1.	Техника одновременных классических ходов. Одновременный бесшнурый ход, одновременный одиночный. Техника безопасности при занятии лыжным ходом.	2
	2.	Техника попеременных классических ходов: попеременный двухшажный ход.	2
	3.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции. Юноши 5 км, девушки 3 км.	2
	4.	Техника коньковых ходов: полуконьковый ход, одношажный коньковый ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции.	2
	5.	Способы преодоления подъемов и спусков на лыжах.	2
	Самостоятельная работа обучающихся:		10
	а) одновременные классические хода		2
	б) попеременные классические хода		4
в) попеременные классические хода		2	
г) преодоление подъемов и спусков		2	
Тема 4. Баскетбол			40
		Содержание учебного материала Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности, укрепления здоровья, развития координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения. Способы формирования двигательной активности, силовой и скоростной выносливости. Совершенствование взрывной силы; развитие восприятия, внимания, памяти, воображения. Согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитание волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Методы ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	
		Практические занятия	20
	1	Стойка, передвижения б/болиста. Ведение мяча на месте, с изменением скорости и направления движения. Остановка, повороты. Передача, ловля мяча. Учебная игра.	2

	2	Ведение мяча в сочетании с бросками, передачами. Броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. Правила игры. Техника безопасности игры. Техника нападения и защиты. Учебная игра.	2
	3	Броски мяча в корзину. Правила игры. Техника игры в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	2
	4	Совершенствование бросков мяча в корзину. Совершенствование техники ведения, передачи мяча. Командные действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра	2
	5	Совершенствование техники владения мячом. Командные действия в нападении и защите. Правила игры. Учебно-тренировочная игра.	2
	6	Совершенствование техники владения мячом. Командные действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	2
	7	. Броски мяча в корзину. Ведение, передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	2
	8	. Броски мяча в корзину. Ведение, передача мяча. Учебно-тренировочная игра	2
	9	. Броски мяча в корзину. Ведение, передача мяча. Учебно-тренировочная игра	2
	10	Проверка умений и навыков. Броски мяча в корзину. Ведение, передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	2
Самостоятельная работа обучающихся:			20
	а) ведение мяча		2
	б) передача, ловля мяча		4
	в) броски мяча в кольцо		2
	г) финты с мячом		2
	д) совершенствование передачи мяча		2
	е) совершенствование ведения мяча		4
	ж) совершенствование бросков		4
Тема 5. Волейбол			36
		Содержание учебного материала Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности за счет овладения	

	умениями командных игр. Методы укрепления здоровья, развития координационных способностей. Совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения. Способы формирования двигательной активности, силовой и скоростной выносливости в технике командных игр. Совершенствование внимания, памяти, воображения. Согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений. Воспитание волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Исходное положение (стойки), техника перемещения, передачи, подачи, блокирования. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	
	Практические занятия	18
1	Стойка, перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча.	2
2	Совершенствование техники приема, передачи мяча.	2
3	Прием мяча с подачи, передачи в зону 3	2
4	Совершенствование техники приема мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	2
5	Передача, прием мяча.	2
6	Совершенствование техники владения мячом. Нападающий удар. Блокирование. Учебно-тренировочная игра.	2
7	Совершенствование техники владения мячом. Учебно-тренировочная игра.	2
8	Совершенствование умений и навыков. Учебно-тренировочная игра.	2
9	Проверка умений и навыков. Подача мяча.	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	18
	а) верхняя передача мяча	4
	б) нижняя передача мяча	4
	в) подача мяча	2
	г) нападающий удар	2

	д) совершенствование приема мяча с подачи	2
	е) совершенствование техники владения мячом.	2
	ж) совершенствование блокирования	2

Наименование разделов и тем	№ п/п	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа	Объём часов
1	2	3	4
3 курс			126
Тема 1. Лёгкая атлетика			12
		Содержание учебного материала Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно – важными умениями и навыками. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Техника бега на короткие дистанции. Техника метания гранаты. Кроссовая подготовка. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Поддержка и укрепление здоровья. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	
		Практические занятия	6
	1	Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину. Медленный бег 10-12 мин.	2

	2	Техника метания гранаты. Техника бега на короткие дистанции. Медленный бег 10-12 мин	2
	3	Техника эстафетного бега. Техника метания гранаты. Кроссовая подготовка.	2
	Самостоятельная работа обучающихся:		6
	а) кроссовая подготовка		2
	б) метание гранаты		2
	в) бег на короткие дистанции		2
Тема 2. Гимнастика			8
		Содержание учебного материала Оздоровительные и профилактические задачи. Развитие силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия. Совершенствование памяти, внимания, целеустремленности, мышления. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно – важными умениями и навыками. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	
		Практические занятия	4
	1	Акробатика. Кувырки простые, длинные, назад. Группировка.	2
	2.	Акробатика. Стойки. На лопатках, руках, мостиком. Упражнение на равновесие.	2
	Самостоятельная работа обучающихся:		4
	а) группировка		2
б) утренняя гимнастика		2	

Тема 3. Лыжная подготовка			8
		Содержание учебного материала Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом в зимний период. Оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Способы увеличения резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышающие защитные функции организма. Методы совершенствования силовой выносливости, координации движений. Воспитание смелости, выдержки, упорства в достижении цели. Методика перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Методика преодоления подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	
		Практические занятия	4
	1	Техника одновременных классических ходов. Одновременный бесшляжный ход, одновременный одиночный. Техника безопасности при занятии лыжным ходом.	2
	2	Техника попеременных классических ходов: попеременный двухшляжный ход.	2
		Самостоятельная работа обучающихся: а) одновременные, попеременные классические ходы б) преодоление подъемов и спусков в) совершенствование коньковых ходов	4 1 1 2
Тема 4. Баскетбол			16
		Содержание учебного материала Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности, укрепления здоровья, развития координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения. Способы формирования двигательной активности, силовой и скоростной	

		выносливости. Совершенствование взрывной силы; развитие восприятия, внимания, памяти, воображения. Согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитание волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Методы ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	
		Практические занятия	8
	1	Стойка, передвижения б/болиста. Ведение мяча на месте, с изменением скорости и направления движения. Броски мяча в корзину. Учебно-тренировочная игра.	2
	2	. Броски мяча в корзину в прыжке с близкого и среднего расстояния. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра.	2
	3	Развитие непринужденности владения мячом. Броски мяча в корзину. Индивидуальные действия в защите и нападении.	2
	4	Развитие непринужденности владения мячом. Командные действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	2
		Самостоятельная работа обучающихся: а) ведение мяча б) совершенствование ведения мяча в) передача мяча д) совершенствование блокирования	8 2 2 2 2
Тема 5. Волейбол			16
		Содержание учебного материала Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности за счет овладения умениями командных игр. Методы укрепления здоровья, развития координационных способностей. Совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения. Способы формирования двигательной активности, силовой и скоростной выносливости в	

		технике командных игр. Совершенствование внимания, памяти, воображения. Согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений. Воспитание волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Исходное положение (стойки), техника перемещения, передачи, подачи, блокирования. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	
		Практические занятия	8
	1	Стойка, перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча.	2
	2	Совершенствование техники приема, передачи мяча.	2
	3	Прием мяча с подачи, передачи в зону 3	2
	4	Совершенствование техники приема мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	2
		Самостоятельная работа обучающихся:	8
		а) верхняя передача мяча	2
		б) нижняя передача мяча	2
		в) подача мяча	2
		г) нападающий удар	2
		Всего	126

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется в учебных кабинетах: «Спортивный зал», «тренажерный зал», «стадион»

Оборудование учебного кабинета:

- Оборудование спортзала – баскетбольная площадка, волейбольная площадка.
- Оборудование тренажерного зала – тренажеры, брусья, перекладина, маты гимнастические, штанги.
- Оборудование стадиона – беговая дорожка, футбольное поле, яма для прыжков в длину.

Технические средства:

- Спортивный инвентарь – мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, гранаты, лыжный инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. – М., 2014.

2. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Тестирование уровня физической подготовки. Выполнение нормативов. Зачет Диф. зачет
знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Тестирование уровня теоретической подготовки. Составление комплексов упражнений. Зачет.

- основы здорового образа жизни.	Диф. зачет
----------------------------------	------------