

Главное управление образования и науки Алтайского края
краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Троицкий агротехнический техникум»
(КГБПОУ «Троицкий агротехнический техникум»)

УТВЕРЖДАЮ
директор КГБПОУ
«Троицкий агротехнический техникум»
_____ А.А.Завьялов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

35.02.07 Механизация сельского хозяйства

ТРОИЦКОЕ
2016

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности **35.02.07 Механизация сельского хозяйства** (приказ Министерства образования и науки РФ от 07.05.2014№ 456)

Составитель:

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

Рассмотрено на заседании цикловой методической комиссии общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин протокол № _____ от «__»_____ 2016 года Председатель ЦМК _____ О.В.Семенова	СОГЛАСОВАНО заместитель директора по учебной работе от «__»_____ 2016__года _____ С.П.Петраш
--	--

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	27
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	28

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 **35.02.07 Механизация сельского хозяйства**.

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 – 320 часа

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 320 часов

в том числе:

самостоятельная работа обучающегося – 160 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)	320
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	320
в том числе:	
теоретические занятия	0
практические занятия	160
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	160
Промежуточная аттестация в форме зачета 4, бсем., диф., зачета 8 сем	

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
	2 курс	
Тема 1 Легкая атлетика		16
	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	8
	1 Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину.	2
	2 Техника метания гранаты.	2
	3 Прыжки в длину.	2

	4	Техника эстафетного бега. Кроссовая подготовка.	2
	Самостоятельная работа обучающихся:		8
		а) кроссовая работа	2
		б) метание гранаты	2
		в) бег на короткие дистанции	2
		г) прыжки в длину	2
Тема 2. Гимнастика			20
		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	10
	1.	Акробатика. Кувырки простые, длинные, назад.	2
	2.	Акробатика. Стойки.	2
	3.	Акробатика. Сочетание кувырков и стоек.	2

	4.	Совершенствование сочетания кувырков и стоек.	2
	5.	Проверка умений и навыков.	2
	Самостоятельная работа обучающихся:		10
		а) утренняя гигиеническая гимнастика	2
		б) подтягивание на перекладине	2
		в) совершенствование кувырков	2
		г) совершенствование стоек	2
		д) сочетание кувырков и 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, одновременный одношажный).	2
	2.	Техника попеременных классических ходов: попеременный двухшажный ход.	2

	3.	Попеременный двухшажный ход.	2
	4.	Техника коньковых ходов: полуконьковый ход, одношажный коньковый ход, одновременный двухшажный коньковый ход.	2
	5.	Способы преодоления подъемов и спусков на лыжах.	2
	Самостоятельная работа обучающихся:		10
	а) одновременные классические хода		2
	б) преодоление подъемов и спусков		2
	в) совершенствование коньковых ходов		2
г) совершенствование попеременных классических ходов		2	
д) совершенствование коньковых ходов		2	
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	Стойки, 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	Совершенствование умений и навыков. Учебная игра.	2
	8	Проверка умений и навыков. Броски мяча в корзину. Ведение, передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	2
	Самостоятельная работа обучающихся:		16
	а) ведение мяча		4
	б) передача, ловля мяча		2
в) броски мяча в кольцо		2	
г) совершенствование ведения мяча		4	
д) 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	Стойки, 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

	3 курс		
Тема Легкая атлетика			16
	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	8
	1	Техника бега на короткие дистанции. Техника метания гранаты.	2
	2	Техника прыжков в длину с разбега. Эстафетный бег.	2
	3	Совершенствование техники метания гранаты.	2
	4	Совершенствование техники метания гранаты, прыжков в длину с разбега.	2

	Самостоятельная работа обучающихся:	8
	а) кроссовая работа	2
	б) метание гранаты	2
	в) прыжки в длину	2
	г) развитие быстроты	2

Тема 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 (девочки). 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.	2
2.	Акробатика. Стойки.	2
3.	Акробатика. Сочетание кувырков и стоек.	2
4	Совершенствование сочетания кувырков и стоек.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: а) группировка б) утренняя гимнастика в) совершенствование кувырков г) совершенствование стоек	8 2 2 2 2

Тема Лыжная подготовка		16
	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	8
	1. Техника одновременных классических ходов: (одновременный бесшажный, одновременный одношажный).	2
	2. Техника попеременных классических ходов: попеременный двухшажный ход.	2
	3. Попеременный четырехшажный ход	2
	4. Способы преодоления подъемов и спусков на лыжах.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: а) одновременные ходы б) попеременные ходы в) преодоление подъемов и спусков д) коньковые ходы	8 2 2 2 2
Тема Баскетбол		28
	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	14
	1	Стойки, передвижения б/болиста.	2
	2	Ведение мяча в сочетании с бросками, передачами.	2
	3	Броски мяча в корзину.	2
	4	Броски мяча в корзину. Правила игры.	2
	5	Совершенствование бросков мяча в корзину.	2
	6	Совершенствование техники владения мячом. Командные действия в нападении и защите.	2
	7	Командные действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	2
	Самостоятельная работа обучающихся:		14
	а) ведение мяча		2
	б) передача мяча		2
в) броски мячом в корзину		4	
г) совершенствование ведения мяча		2	
д) Совершенствование бросков мячом в корзину		2	
е) совершенствование передачи мяча		2	
Тема Волейбол			28
		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	14
	1	Стойки, перемещения в/болиста. Верхняя и нижняя передача мяча.	2
	2	Совершенствование техники приема, передачи мяча.	2
	3	Совершенствование техники передачи мяча.	2
	4	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи, передачи из зон 1,6,5 в зону 3	2
	5	Нападающий удар. Блокирование. Учебно-тренировочная игра.	2
	6	Совершенствование техники приема, передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2
	7	Проверка знаний и умений.	2
		Самостоятельная работа обучающихся: а) приём и передача мяча снизу, сверху двумя руками. б) передача мяча в) Совершенствование передачи мяча г) верхняя прямая подача д) совершенствование передачи мяча е) совершенствование передачи мяча ж) совершенствование передачи мяча	14 2 2 2 2 2 2
4 курс			
Тема Лёгкая атлетика			16
		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	8
	1	Техника бега на короткие дистанции. Техника метания гранаты.	2
	2	Техника прыжков в длину с разбега. Эстафетный бег.	2
	3	Совершенствование техники метания гранаты.	2
	4	Проверка умений и навыков. Метание гранаты. Бег 100м., 3000м.	2
		Самостоятельная работа обучающихся:	8
		а) кроссовая подготовка	2
		б) метание гранаты	2
		г) прыжки в длину	2
		д) развитие быстроты	2
Тема 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.	2
		Самостоятельная работа обучающихся:	8
		а) утренняя гигиеническая гимнастика	2
		б) подтягивание на перекладине	2
		в) совершенствование кувырков	2
		г) совершенствование стоек	2
Тема Лыжная подготовка			16
		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	8
	1	Техника одновременных классических ходов: (одновременный бесшажный, одновременный одношажный).	2
	2	Техника попеременных классических ходов: попеременный двухшажный ход.	2
	3	Попеременный четырехшажный ход	2
	4	Способы преодоления подъемов и спусков на лыжах.	2
		Самостоятельная работа обучающихся:	8
		а) одновременные классические хода	2
		б) попеременные классические хода	2
		в) коньковые хода	2
		г) преодоление подъемов и спусков	2
Тема Баскетбол			20
		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	10
	1	Стойки, передвижения б/болиста.	2
	2	Ведение мяча в сочетании с бросками, передачами.	2
	3	Броски мяча в корзину.	2
	4	Броски мяча в корзину. Правила игры.	2
	5	Проверка умений и навыков. Броски мяча в корзину. Совершенствование умений и навыков. Учебная игра.	2
		Самостоятельная работа обучающихся:	10
		а) ведение мяча	2
		б) передача мяча	2
		в) броски мяча в кольцо	2
		г) совершенствование ведения мяча	2
		д) совершенствование бросков мячом в корзину	2
Тема Волейбол			24
		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	12
	1	Стойки, перемещения в/ болиста. Верхняя и нижняя передача мяча.	2
	2	Совершенствование техники приема, передачи мяча.	2
	3	Совершенствование техники передачи мяча.	2
	4	Нападающий удар. Блокирование. Учебно-тренировочная игра.	2
	5	Совершенствование техники приема, передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2
	6	Проверка знаний и умений. Учебно-тренировочная игра.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: а) прием и передача мяча б) нижняя передача мяча в) подача мяча г) совершенствование нижней подачи д) совершенствование передач е) совершенствование передач		12 2 2 2 2 2 2
	Итого		320

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.

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

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. – М., 2011.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. – М., 2012.
3. Решетников Н.В. Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. – М., 2011.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. – М., 2008.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. – М., 2006.
3. 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, 2008.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. – М., 2009.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. – М., 2002.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2006.
7. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2012.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. – М., 2010.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. Пособие для вузов. – М., 2006.

4. 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 дифференцированный зачет
знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Тестирование уровня теоретической подготовки. Составление комплексов упражнений. зачет дифференцированный зачет