МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
Краевое государственное бюджетное
Профессиональное образовательное учреждение
«Вяземский лесхоз-техникум им. Н. В. Усенко»
КГБ ПОУ ВЛХТ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

по специальности 38.02.04 «Коммерция» (по отраслям).

2016 год.

Разработчик: Паламарчук Люся Петровна - руководитель физической культуры, высшей категории КГБ ПОУ ВЛХТ

СОДЕРЖАНИЕ.

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является обязательной частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО **38.02.04 Коммерция (по отраслям).**

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

общеобразовательный цикл, 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:***

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

п.к выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

п.к выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

п.к проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

п.к преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

п.к выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

п.к осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

п.к выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

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

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

о.к влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

о.к способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

о.к правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов.

I-й курс максимальная учебная нагрузка 117часов, в том числе:
обязательная аудиторная нагрузка обучающегося 117часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**117**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**117**
в том числе:	
практические занятия	**117**
Форма промежуточной аттестации: ЗАЧЕТ, ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» I курс Специальность: 38.02.04 Коммерция (по отраслям) по программе базовой подготовки.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающегося.	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ		**4**	
1.1 Основы здорового образа жизни	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ». Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирование ЗОЖ. *Самостоятельная работа.* Комплекс утренней гимнастики.	2 1	2 3
1.2 Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков	Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении укреплении его здоровья. Физические упражнения как средство физического воспитания. Современное состояния физической культуры и спорта. *Самостоятельная работа.* Комплекс общеразвивающих упражнений.	2 1	2 3
Раздел 2. УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ		**113**	
Тема № 1: Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.		**18**	
2.1.1 Бег на короткие дистанции	Высокий и низкий старт, финиширование, бег по прямой с максимальной скоростью. *Контрольное тестирование.* Бег на 30,60, 100 м. *Самостоятельная работа.* Бег по прямой с различной скоростью	2 1	2 3
2.1.2 Бег на средние дистанции	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег по прямой, бег по повороту, бег по дистанции с максимальной скоростью (для своего уровня готовности).	2	2

	Контрольное тестирование. Бег на стадию, 400 м, 4*100 *Самостоятельная работа.* Развитие спортивной выносливости	1	3
2.1.3 Бег на длинные дистанции	Равномерный бег на дистанции, равномерное распределение сил по дистанции. Старт, бег по дистанции, финиширование. *Контрольное тестирование.* Бег 500 м(девушки); 1000 м(юноши) *Самостоятельная работа.* Развитие выносливости, равномерный бег до 5000 м.	2 1	2 3
2.1.4 Кросс. Бег по пересеченной местности.	Бег по пересеченной местности с измененным направлением, передвижение по твердому, мягкому, скользкому грунту, песку. *Контрольное тестирование.* Бег 2000 м (девушки) 3000 м (юноши) *Самостоятельная работа.* Кросс с измененным направлением по травяному покрову.	2 1	2 3
2.1.5 Эстафетный бег	История эстафетного бега. Передача палочки, старт, финиш, бег по дистанции. *Контрольное тестирование*. Соревнование-эстафета 4*100, 4*400. *Самостоятельная работа.* Значение в Олимпийском движении эстафетного бега. (статистические данные).	2 1	2 3
2.1.6 Метание - легкоатлетического снаряда	Метание гранаты на дальность по коридору 10 м. метание гранаты (теннисного мяча) с 15 м в цель (вертикальный габарит 1*1 м). *Контрольное тестирование.* Метание гранаты на дальность весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). *Самостоятельная работа.* Комплекс на развитие верхнего плечевого пояса с предметами (гантели).	2 1	2 3

2.1.7 Прыжки	Прыжки в длину с места на дальность. *Контрольное тестирование.* Прыжки в длину с места. *Самостоятельная работа.* Развитие прыгучести (координации) прыжки через короткую скакалку	2 1	2 3
2.1.8 Легкоатлетическое многоборье.	Совершенствование техники прыжков, метание, бега по дистанции, эстафеты. Круговая тренировка. *Контрольное тестирование.* Проверка теоретических знаний по разделу легкая атлетика. *Самостоятельная работа.* Подготовительные упражнения для развития быстроты.	2 1	2 3
Тема 2.1.9 Контрольно-обобщающий	Соревнование: программа легкоатлетического зачета (бег на стадию, 1000, прыжки, метание, эстафета 4*100).	2	2
Тема № 2: Спортивные игры.		**42**	
1. Баскетбол		***20***	
2.2.1.1 Ловля и передача мяча	Краткие сведения истории б\б. техника безопасности, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении . Ловля высоко летящего мяча, ловля мяча после отскока . *Контрольное тестирование.* Передача мяча в парах. *Самостоятельная работа студента.* Правила безопасности во время игры в баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Упражнения и игры в баскетбол с передачей и ловлей мяча	2 1	2 3
2.2.1.2 Дриблинг	Ведение мяча правой и левой рукой по прямой с изменением направления после ловли мяча в движении.	2	2

2.2.1.3 Дриблинг	Ведение мяча без зрительного контроля. *Контрольное тестирование.* Дриблинг мяча с изменением напряжения. *Самостоятельная работа студентов.* Организация и самостоятельное проведение занятий специальной подготовки баскетболом. Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.	1	3
2.2.1.4 Бросок мяча от щита	Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита после ведения остановки. Бросок мяча одной и двумя руками сверху в прыжке (юноши). Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно, с удобных точек площадки. *Контрольное тестирование.* Бросание мяча в кольцо с места. *Самостоятельная работа студента.* Подвижные игры и специальные упражнения развивающие двигательные качества баскетболиста. Упражнения для обучения броском мяча в корзину.	2 1	2 3
2.2.1.5 Бросок мяча с места	Бросок одной рукой с замахом. Бросок с одной и двумя руками сверху в прыжке.	2	2
2.2.1.6 Бросок мяча в прыжке	Бросок двумя руками над головой в прыжке с неизвестного заранее места. *Самостоятельная работа студента.* Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки. Подводящие упражнения с броском в корзину.	2 1	2 2
2.2.1.7 Бросок мяча в движении	Бросок мяча над головой сбоку (крюком) после ведения, после ловли в движении. *Контрольное тестирование.* Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения. *Самостоятельная работа студента.* Контроль за физической нагрузкой баскетболиста. Упражнение и игры с броском мяча в корзину.	2 1	2 3
2.2.1.8 Взаимодействие	Нападение быстрым прорывом; позиционной нападение; взаимодействие игроков в нападении (индивидуальные, групповые, командные, тактические действия).	2	2

игроков в нападении (прессинг)	*Самостоятельная работа студента.* Двухсторонняя игра	1	3
2.2.1.9 Взаимодействие игроков в защите	Персональная защита; зонная защита; индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в защите. *Самостоятельная работа студента.* Двухсторонняя игра. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2 1	2 3
2.2.1.10 Методика, правила судейства	Жесты судьи, заполнение протокола, работа секретарей и секундометриста. Учебная игра. Судейство игр проводят игроки с помощью преподавателя. *Контрольное тестирование.* Проверка по разделу: Баскетбол. *Самостоятельная работа студента.* Подготовка к внутренним соревнованиям техникума. Определение команд в группе. Изучить основные пункты правил баскетбола.	2 1	2 3
2. Волейбол		***22***	
2.2.2.1 Изучение правил игры. Стойки и перемещения.	Краткий обзор истории и современного состояния волейболиста. Техника безопасности на занятиях волейболиста. Правила игры. Обучение средним, высоким и низким исходным положениям. Перемещение приставными шагами влево и вправо, вперед и назад с остановкой, выпадам. *Самостоятельная работа студента.* Общеразвивающие (подготовительные) упражнения, эстафеты с перемещением во встречных колонках. *Контрольное тестирование.* Нормативы по специальной физической подготовке: скорость перемещения – бег «елочкой» (к шести отметкам).	2 1	2 3
2.2.2.2 Техника и тактика передачи мяча двумя руками	Передача мяча двумя руками сверху перед собой, над собой, за собой, в стороны с места; в движении. Индивидуально, в парах, в тройках, в группах (по кругу). *Контрольное тестирование.* Передача мяча двумя руками сверху в стену с расстояния 3 м (количество раз) *Самостоятельная работа студента.* Выполнение передач по средней высокой траектории.	2 2	2 3

2.2.2.3 Техника и тактика приема мяча двумя руками снизу	Прием мяча двумя руками снизу перед собой в стороны и за голову на месте. Прием мяча летящего по треугольнику слева направо и справа налево.	2	2
2.2.2.4 Техника и тактика приема мяча двумя снизу	Прием и передача мяча двумя руками в парах через сетку. Приём мяча двумя снизу после перемещения вперед, в стороны, назад. *Контрольное тестирование.* Нижний прием мяча перед собой . *Самостоятельная работа студента.* Подвижные игры в тренировке волейболиста (игры на воздухе, на спортивных площадках).	2 2	2 3
2.2.2.5 Техника и тактика подач	Нижняя прямая, боковая, верхняя прямая подача. Изучение исходного положения верхней, нижней, боковой подачи. Подброс мяча. Подача в пределы площадки с места подачи. *Контрольное тестирование.* Соревнование на выполнение установленного количества подач. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток). *Самостоятельная работа.* Отработка техники подачи на точность в зоны (1,6,5 и т.д.), на силу (верхняя прямая и боковая).	2 1	2 3
2.2.2.6 Техника и тактика прямого нападающего удара	Нападающий удар – прямой нападающий удар «по ходу», удары с переводом, обманные.	2	2

2.2.2.7 Техника и тактика прямого командного удара	Совмещение двигательной деятельности разбег, выбор места отталкивания, прыжок с замахом для удара по летящему мячу в наивысшей точке прыжка. *Самостоятельная работа.* Двухсторонняя учебная игра.	2 2	2 3
2.2.2.8 Техника и тактика блокирования	Блок, наиболее действенное средство нейтрализовать нападающий удар соперников. Блок одиночный, двойной и тройной. Индивидуальное и групповое блокирование подразделяется на зонное и ловящее. *Контрольное тестирование*. По специальной физической подготовке (прыгучесть) – скоростно-силовые качества. *Самостоятельная работа.* Специальные упражнения для совершенствования техники блокирования.	2 1	2 3
2.2.2.9 Техника и тактика защитных действий и страховки	Индивидуальные – самостоятельные действия игрока; групповые действия – взаимодействие двух или нескольких игроков; командные действия взаимодействия всех игроков в нападении и защите; тактические комбинации; индивидуальная страховка нападающих. *Контрольное тестирование.* Двухсторонняя игра в три касания, взаимосвязь трех игроков. *Самостоятельная работа студента.* Совершенствование игры в три касания. Блок, нападающий удар, подача на силу в прыжке.	2 2	2 3
2.2.2.10 Учебно-тренировочная игра с заданием	Учебно-тренировочная игра 3*3, 4*4 (прием с подачи, передача, нападающий удар). Двухсторонняя игра 6*6.	2	2

2.2.2.11 Учебная игра	Объяснение правил и спорных моментов по ходу игры. Напоминание о расстановке и переходах, о правилах при подаче, минутные перерывы и замены. *Контрольное тестирование.* Проверка ЗУНа по разделу: Волейбол *Самостоятельная работа студента.* Подготовка к внутренним соревнованиям техникума. Определение состав команд в группах. Изучить основные пункты правил волейбола.	2 1	2 3
Тема № 3 Лыжная подготовка.		**30**	
2.3.1 Ведение	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом краткий обзор истории и современного состояния лыжного спорта. Подбор лыжного инвентаря в соответствии с ростом и весом лыжника. *Контрольное тестирование.* Индивидуальный подбор лыжного инвентаря для классического хода. *Самостоятельная работа студента.* Прохождение дистанции с малой интенсивностью.	2 1	2 3
2.3.2 Классический ход (ходы)	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Переход с попеременного хода на одновременный; переход с бессменного хода на одношажный, переход на четырехшажный ход. Прохождение дистанции на 5 или в среднем темпе. *Контрольное тестирование.* Равномерное превышение в темпе средней интенсивности до 30 минут (по тренировочному кругу). *Самостоятельная работа студента.* Равномерное передвижение классическим ходом с низкой интенсивностью 8 км.	2 1	2 3
2.3.3 Подъемы	Преодоление подъемов различным способом: «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой».	2	2

2.3.4 Спуски	Спуски (прямые и насквозь), торможение упором и плугом, повороты упором и плугом, изменение крутизны спусков. *Самостоятельная работа студента.* На склоне – совершенствование горной техники лыжника. Произвольные спуски. Прохождение дистанции в среднем темпе.	2 1	 3
2.3.5 Тактика лыжных гонок	Тактика распределения сил на соревновательной дистанции является равномерное прохождение трассы. Умение финиширования: 1) прохождение отрезка дистанции с ускорением к его концу; 2) ускорение на фоне утомления, прохождение дистанции до 5000. *Контрольное тестирование.* Преодоление зачетной дистанции с фиксацией времени девушки 3 км; Юноши 5 км. Оценка результатов в соответствии с программными нормативами. *Самостоятельная работа студента.* Прохождение участка дистанции с различным рельефом и характером лыжни, с оценкой техники и тактики переходов классических ходов	2 1	2 3
2.3.6 Коньковый (свободный стиль)	Развитие конькового стиля катания. Подбор лыжного инвентаря. Полуконьковый ход – применяется на равнинных участках, пологих подъемах, спусках, при движении по дуге (4 фазы). Равномерное передвижение со средней интенсивности (чсс – 160 уд\мин). *Самостоятельная работа студента.* Упражнение преодоление отрезка полуконьковым ходом, на подъемах разной крутизны.	2 1	2 3
2.3.7 Одновременно двухшажный коньковый ход	Одновременно двухшажный коньковый ход – 2 фазы; одновременный одношажный коньковый ход – цикл хода состоит из двух скользящих шагов. Коррекция техники ходов. Равномерное передвижение изучаемых ходов. *Контрольное тестирование.* Контроль за выполнением переходов с хода на ход в зависимости от профиля дистанции. *Самостоятельная работа студента.* Прохождение трассы в среднем темпе.	2 1	2 3

2.3.8 Попеременный коньковый ход	Попеременный коньковый ход применяется на подъемах большой крутизны, при мелкой лыжне и плохих условиях скольжения – 4 фазы.	2	2
2.3.9 Попеременный коньковый ход	Переменной передвижение по тренировочному кругу (6-8 ускорений по 300-500 м). *Самостоятельная работа студента.* Равномерное передвижение со средней интенсивности, изученным ходом.	2 1	2 3
2.3.10 Свободный стиль	Передвижение по тренировочному кругу со сменой ходов при изменении профиля трассы с взаимоконтролем. Изучение распределения сил на дистанции. *Контрольное тестирование.* Преодоление студентами зачетной дистанции коньковым ходом 2 км (девушки) 3 км (юноши). *Самостоятельная работа студента.* Реферат: новые тенденции в коньковой технике	2 1	2 3
2.3.11 Преодоление препятствий	Препятствия на местности могут встретиться лыжному туристу, к таким препятствиям относятся канавы, ямы, бревна, заборы, изгороди, стенки, уступы. Преодоление препятствий несколькими способами – это перешагивание, перепрыгивание, перелезание, подлезание и подползание. *Контрольное тестирование.* Преодоление полосы препятствий. *Самостоятельная работа студента.* Прохождение дистанции в усложненной трассе, средней интенсивности, отработка техники спусков, подъемов.	2 2	2 3
2.3.12 Эстафетный бег	Бег по дистанции распределение сил, передача эстафеты в зоне для передач (касанием руки, любой части тела последующего гонщика), финиширование. *Контрольное тестирование.* Эстафетный бег. *Самостоятельная работа студента.* Реферат: История лыжного эстафетного бега. Прохождение дистанции в среднем темпе.	2 2	2 3
2.3.13 Дуатлон	Соревнование по дуатлону первую часть дистанции проходят классическим ходом, вторую часть дистанции свободным стилем (классический и коньковый ход вносят	2	2

	разнообразие и состязательный момент). *Контрольное тестирование*. Проверка ЗУНа по разделу: лыжная подготовка (тест). *Самостоятельная работа студента.* Подготовка к соревнованиям в техникуме по лыжному спорту. Определение составов команды в группе.	2	3
2.3.14 Техника ходов в усложненных условиях	Сохранение правильной техники ходов в условиях соперничества в соревнованиях, играх «Гонка преследования».	2	2
2.3.15 Техника ходов в усложненных условиях	Гонка с выбыванием с произвольной сменой ходов во время гонки. *Контрольное тестирование.* Урок-зачет-соревнование.	2	2
Тема № 4: Виды спорта по выбору		**10**	
1.Настольный теннис		***6***	
2.4.1.1 Техника настольного тенниса	Краткий обзор истории и современного состояния настольного тенниса. Техника безопасности. Правила игры пинг-понг. Основные способы держания ракетки: Европейский, японский, китайский («клещи»). Стойка и передвижение т\та. Подачи. Различные способы подач слева и справа: атакующие, защитные и подготовительные. *Контрольное тестирование.* Чеканить мяч (ударять ракеткой по летящему мячу). *Самостоятельная работа студента.* Подобрать подвижные игры и упражнения с мячом и ракеткой (у стола, через сетку).	2 1	2 3
2.4.1.2 Атакующие удары	Удары слева и справа по мячу с различным вращением, высотой отскока и направлением. атакующие удары: "локтевой", «кистевой», «плечевой», «топ-стен», «смеш», «тычок», «укороченный». *Контрольное тестирование.*	2	1

	Подача удобным способом. *Самостоятельная работа студента.* Общая и специальная физическая подготовка по настольному теннису.	1	3
2.4.1.3 Тактика настольного тенниса	Выбор тактики игры – нападение, контр-нападение, защита с переходом в нападение, защита с применением одиночных атакующих ударов. Выбор игровой зоны – ближняя, средняя, дальняя. Определение темпа игры – быстрый, средний, замедленный или попеременный. Чередование и сочетание ударов по силе и вращению места. Маскировка слабых мест своей техники. *Контрольное тестирование.* Игры на счет. Вопросы-тесты по судейству соревнований по настольному теннису. *Самостоятельная работа студента*. Дальнейшее совершенствование техники и тактики игры.	2 1	1 3
2. Спортивно-оздоровительный туризм.		***4***	
2.4.2.1 Применение туристических навыков и умений	Использование топографической карты, ориентироваться на листовки, умение пользоваться компасом, правильно выбирать место для привала, разжигать костер, устраивать палатку , гигиена и техника безопасности, доврачебная помощь. *Самостоятельная работа студента.* Реферат: особенности подготовки и проведения походов, слетов; организация мест «стоянок».	2 1	2 3
2.4.2.2 Полоса препятствий	Преодоление полосы препятствий: параллельные веревки, подлаз, бревно, жерди, маятник, кочки, перенос пострадавшего. *Контрольная работа.* Проверка знаний (теоретическая и практическая, тест). Первая медицинская помощь в походах. *Самостоятельная работа студента.* Подготовка команды к туристическому слету.	2 1	3 3
Тема № 5: Атлетическая гимнастика. Физические качества человека.		**13**	

2.5.1 Выносливость.	Теоретические сведения и определение развития двигательных способностей человека. Общее представление о физических качеств. Определение понятия, виды выносливости (общая, специальная). Методика развития выносливости. Средства (специальные упражнения). *Контрольное тестирование.* Комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений на развитие выносливости. *Самостоятельная работа студента.* Влияние спортивных и подвижных игр на развитие физического качества – выносливость. Значение утренней гимнастики	2 1	2 3
2.5.2 Сила	Определение силы – как физическое качество. Основные задачи развития силовых способностей, средства и методы развития силы. Подвижная игра «Борьба за мяч», подвижные игры с элементами единоборства; спортивная игра «Гандбол». *Контрольное тестирование.* Комплекс физкультурно-силовых упражнений с утяжелением (набивной мяч, гиря). *Самостоятельная работа студента.* Выработка привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями к избранным видам спорта в свободное время.	2 1	2 3
2.5.3 Ловкость (координация)	Методика развития ловкости (координационных способностей). Определение понятия. Виды координационных способностей и способы их измерения. Главные признаки ловкости: правильность, быстро, рациональность, находчивость. *Контрольное тестирование.* Упражнения с мячом, челночный бег, обучение акробатическим комбинациям. *Самостоятельная работа студента.* Углубление знаний о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности. Комплекс упражнений, направленных на развитие ловкости (с предметом).	2 1	2 3
2.5.4 Быстрота	Определение понятия. Формы проявления быстроты. Методика развития быстроты движения. Физиологические механизмы проявления быстроты. Подвижные игры: Русская лапта. Правила. Судейство. Учебная игра. *Контрольное тестирование.* Комплекс упражнений, обеспечивающий выполнение двигательных действий на предельных скоростях.	2	2

	Самостоятельная работа студента. Значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии. Выполнение комплекса упражнений, направленное на развитие быстроты.	1	3
2.5.5 Гибкость	Определение понятия. Виды гибкости. Активная и пассивная разновидность гибкости. Методика развития гибкости (общая и специальная).	2	2
2.5.6 Спортивное многоборье	*Контрольное тестирование.* Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Проверка ЗУНа по теме: «Физические способности человека». *Самостоятельная работа студента.* Самостоятельные занятия с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей. Выполнение комплекса упражнений, направленные на развитие гибкости. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	2 2	3 3
2.5.7 Контрольно-обобщающий урок	Зачёт-соревнование: спортивное многоборье с набивным мячом (девушки мяч-1 кг , юноши мяч – 2 кг.)	1	3
Итоговый контроль	**Зачёт, дифференцированный зачёт.**		

Максимальная нагрузка – 117 часов, в том числе:
Обязательная нагрузка - 117часов.

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета: спортивный зал; тренажерный зал; лыжная база; комплексная спортивная площадка включает в себя круговую беговую дорожку, длиной 400 м, футбольное поле с травяным покрытием размером 90/60 м, баскетбольная площадка 24/12 м, волейбольная площадка 24/12 м, гимнастическая площадка (бревно, перекладина, канат, рукоход).

Оборудование учебного кабинета: имеется спортивный инвентарь для реализации учебной программы: набивные, баскетбольные, волейбольный, футбольный, гандбольные мячи; теннисные столы, ракетки, шарики; мелкий инвентарь: обруч, скакалка, гимнастические палки, гантели, гранаты, гири; гимнастические снаряды-брусья, «конь», «козел», мостик, маты ,гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка; лыжи, лыжные ботинки,; спортивные тренажеры; кольца баскетбольные, сетка; спортивная форма; сетка волейбольная; секундомер.

Технические средства обучения: видеопроектор, видеофильмы, экран, компьютер персональный, магнитофон, аудиозаписи.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

Основные источники: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. 0 М., 2005 г.; Решетников Н.В. Физическая культура. – М., 2002 г. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. – М., 2005 г.

Дополнительные источники:

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

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

Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи в профессиональной и валеологической направленностью. – Кострома,2003.

Вайнер Э.Н. Валеология. – М., 2002.

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

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

М етодические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе/ под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002.Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. – М., 2005.

Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учебное 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 и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы

- уметь определить уровень собственного здоровья по тестам;
- уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
- овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании;
- уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
- уметь применить на практике приемы массажа и самомассажа;
- овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;
- повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка);
- овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;
- знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;
- уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции;
- уметь выполнять упражнения:
  - ✓ Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см);
  - ✓ Подтягивание на перекладине (юноши);
  - ✓ Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - ✓ Прыжки в длину с места;
  - ✓ Бег 100 м;
  - ✓ Бег: юноши – 3 км (без учета времени);
  - ✓ Тест Купера – 12-минутное передвижение;
  - ✓ Плавание – 50 м (без учета времени);
  - ✓ Бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).

Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Физич-еские способ-ности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	скоростн ые	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1-4,8 5,0-4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4.8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1 и ниже 6,1
2	координа ционные	Челночный бег 3х10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 и выше 8,4	8,4 и выше 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростн о силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170-190 170-190	160 и ниже 160
4	выносли вость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300-1400 1300-1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050-1200 1050-1200	900 и ниже 900
5	гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
6	силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса. девушки на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8-9 9-10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	**4**	**3**
1. бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. приседание на одной ноге с опорой на стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. координационный тест – челночный бег 3/10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. поднимание ног в висе до касания перекладины количество раз)	7	5	3
11. гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов).	до 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	**4**	**3**
1. бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. прыжки в длину с места (см)	190	1,20	160
5. приседание на одной ноге с опорой на стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. координационный тест – челночный бег 3/10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов).	до 9	До 8	До 7,5