

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«УРАЛЬСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

рабочая программа

учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Укрепленная группа Техника и технология наземного транспорта
Специальность Техническое обслуживание и ремонт автомобильного
транспорта

базовая подготовка

2012

Одобрена цикловой комиссией
ОГСЭ и МЕНД

Председатель комиссии

_____ Л.Г. Семенова

Протокол № 1

от «15» сентября 2014г.

Рабочая программа учебной
дисциплины разработана на основе
ФГОС по специальности среднего
профессионального образования
«Техническое обслуживание и
ремонт автомобильного
транспорта»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по
учебной работе

_____ Н.Б. Чмель

«20» сентября 2014 г.

Разработчик: **Михайлов Р.Л.**, преподаватель дисциплины *«Физическая культура» АН
ПОО «Уральский промышленно-экономический техникум»*

Техническая экспертиза рабочей программы
учебной дисциплины *«Физическая культура»*
пройдена.

Эксперты:

Методист

_____ Т.Ю. Иванова

Рецензент: **Польдяева Н.А.**, заместитель директора по УВР ГБОУ ПО СО
«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»	
1.1. Область применения программы	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины	4
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины	5
2. Структура и содержание учебной дисциплины	
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»	6
3. Условия реализации программы дисциплины	
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	20
3.2. Информационное обеспечение обучения	20
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС по специальностям СПО.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения 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

Техник должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 332 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 166 часов;

самостоятельной работы обучающегося 166 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>249</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>166</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>164</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>166</i>
в том числе:	
составление комплексов упражнений	
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	
Реферат Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 2 курс (девушки)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Теоретический		2	
Тема 1.1 Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	Краткая характеристика функциональных систем организма. Возрастные особенности развития. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма. Техника безопасности на уроках физической культуры.	2	1
Раздел 2 Лёгкая атлетика		7	
	Проверка уровня физической кондиции, бег 100м, 600м, прыжок в длину с места	5	3
	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна. Старт с колодок. Финиширование. Техника метания гранаты. (6 шагов). Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств.		2
	Техника бега на короткие дистанции. Бег 60 и 100м. эстафетный бег. 4*100; 4*200м; метание гранаты. Скрестный шаг. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Пробегание отрезков 2*60, 2*100м, 2*200м.		2
	Техника бега на средние дистанции. Бег 400м, 600м. Темп бега, скорость бега. Пробегание отрезков 3*60, 3*100, 3*300м, метание теннисного мяча в горизонтальную цель.		2

	<p>Контрольное занятие по лёгкой атлетике. Техника бега на длинные дистанции. Бег-темп бега, скорость бега. Бег 2000м, 1000м, 500м. развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Бег 100 м,200м,400м, 600м,800м,1000м, 2000м (д),3000м(ю). Метание гранаты: вес 500гр. (д), 700гр.(ю)</p>	2	
Раздел 3 Общая физическая подготовка, ППФП		16	
	<p>Техника безопасности. Упражнения, направленные на развитие ловкости, силы, быстроты, выносливости. Упражнения статического характера на гимнастических матах. Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса, мышц живота, ног. Упражнения корригирующего характера.</p>	14	2
	<p>Физические упражнения силового характера с гантелями. Упражнения со скакалкой. Упражнения с эспандерами. Бег до 8 минут (10-15 минут).</p>		2
	<p>Контрольное занятие по ОФП и ППФП. Зачет. Челночный бег 3*10м, отжимание, упражнение на гибкость., прыжки в длину с места. Прыжки на скакалках, пресс 30, бег -10мин.</p>	2	
Раздел 4. Гимнастика		8	
	<p>Техника безопасности. Развитие силы, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости. Упражнение на бревне.Из стойки продольно опорой двумя руками перемах правой в сед ноги врозь. Из седа ног врозь махом назад упор лежа на согнутых руках, выпрямляя руки, упор присев. Передвижения по бревну, махом одной ноги поворот кругом. Соскок: стоя на конце бревна толчком одной, махом другой соскок прогнувшись. Соединение элементов.</p>	6	2
	<p>Акробатика, перекаты вперед, в сторону, кувырки вперед, назад. Равновесие на левой, правой ноге. Мост. Соединение элементов. Упражнения со скакалкой, элементы упражнений с гантелями 2-5кг. Комплекс упражнений из 18-20 упражнений под музыкальное сопровождение. Опорный прыжок.</p>		2
	<p>Контрольное занятие по гимнастике. Сдача зачетов. Упражнение на гимнастическом бревне – комбинация. Акробатическая комбинация.</p>	2	
Раздел 5. Баскетбол		11	

	Техника безопасности. Ходьба. Бег в баскетбольной стойке правым, левым боком, спиной. Ведение с изменением направления; броски мяча по кольцу со средней дистанции, дальней. Передача мяча двумя, одной рукой. Броски мяча со штрафной линии. Броски мяча с двух шагов.	9	2
	Упражнения баскетболиста – в ходьбе и движении. Техника ловли и передачи мяча. Сочетание приёмов ловли и ведения. Броски в прыжке. Броски с 3-хочковой точки. Учебная игра. Судейство. Ловля высоко летящего мяча в прыжке; тоже после отскока от щита; перехват мяча.		2
	Контрольное занятие по баскетболу. Специальные упражнения в ходьбе и беге баскетболиста. Техника выполнения зачетных нормативов. Передача мяча, ловля мяча (техника и на время). Броски мяча с точек. Штрафной бросок мяча. Ведение мяча. Судейство.	2	
Раздел 6. Волейбол		12	
	Техника безопасности. Ходьба, беговые упражнения волейболиста. Передача мяча: верхняя над собой, нижняя (меняя расстояние между 2-мя игроками.) Передача спиной к партнеру; передача мяча через сетку по зонам. Блокирование мяча. Прием мяча от сетки. Двусторонняя игра.	10	2
	Специальные упражнения волейболиста. Различные виды передач. Нападающий удар. Подающий игрок. Поддача мяча: верхняя, нижняя. Учебная игра. Судейство. Страховки у сетки. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.		2
	Контрольное занятие по волейболу. Специальные упражнения волейболиста. Оценить технику передач по зонам. Оценить технику нападающего удара бронирование. Оценить подачу.	2	
Раздел 7. Ритмическая гимнастика. Шейпинг		8	
	Теоретические сведения. Техника безопасности. Физическая подготовка, развитие выносливости, гибкости, координации. Комплекс из 16-18 упражнений. Элементы шейпинга. Занятия на тренажерах, выполнение упражнений с гантелями, амортизаторами.	6	2
	Выполнение упражнений в и.п. сидя на гимнастических матах. В и.п. лежа на животе, спине, стоя на коленях, руках; в и.п. лежа правом, левом боку.		2
	Контрольное занятие по ритмической гимнастике. Специальные упражнения под музыкальное сопровождение. Сдача зачетных нормативов: прыжки на скакалках; упражнения на пресс 30р.; пробегание отрезков челночный бег.	2	

	Самостоятельная работа студента: а) теоретический раздел б) спортивно-массовая и консультативная работа по видам спорта, включая секционную работу.	51	
Всего		122	

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 2 курс (юноши)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Теоретический		2	
Тема 1.1 Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	Краткая характеристика функциональных систем организма. Возрастные особенности развития. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма. Техника безопасности на уроках физической культуры.	2	1
Раздел 2 Лёгкая атлетика		7	
	Проверка уровня физической кондиции: бег 100м, 1000м, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.		3
	Теоретическая часть. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна. Старт с колодок. Финиширование. Техника метания гранаты. (6 шагов). Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств.		2

	Техника бега на короткие дистанции. Бег 60 и 100м. эстафетный бег. 4*100; 4*200м; метание гранаты. Скрестный шаг. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Пробегание отрезков 2*60, 2*100м, 2*200м.		2
	Техника бега на средние дистанции. Бег 400м, 600м. Темп бега, скорость бега. Пробегание отрезков 3*60, 3*100, 3*300м, метание гранаты.		2
	Контрольное занятие по лёгкой атлетике. Содержание. Техника бега на длинные дистанции. Бег-темп бега, скорость бега. Бег 2000м, 1000м, 500м. развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Бег 100 м,200м,400м, 600м,800м,1000м, 2000м (д),3000м(ю). Метание гранаты: вес , 700гр.(ю)	2	
Раздел 3 Общая физическая подготовка, ПШФП		16	
	Техника безопасности. Упражнения, направленные на развитие ловкости, силы, быстроты, выносливости. Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса, мышц живота, ног. Упражнения корригирующего характера. Упражнения на гимнастической скамейке.	14	2
	Физические упражнения силового характера с гантелями. Упражнения со скакалкой. Упражнения с эспандерами. Бег до 8 минут (10-15 минут). Упражнения на наклонной гимнастической скамейке, перекладине.		2
	Контрольное занятие по ОФП и ПШФП. Зачет. Челночный бег 3*10м, отжимание, упражнение на гибкость., прыжки в длину с места. Прыжки на скакалках, пресс 30, бег -10мин.	2	
Раздел 4. Гимнастика		8	
	Техника безопасности. Развитие силы, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости. Упражнения со скакалкой, элементы упражнений с гантелями. Перекладина низкая. Оборот назад касаясь, соскок дугой.	6	2
	Перекладина средняя и высокая. Размахивания изгибами, соскоки махом назад и вперед. Из упора мах дугой и махом назад соскок. Оборот назад касаясь. Подъём переворотом силой. Подтягивание на перекладине. Соединение элементов. Брусья.Из размахиваний в упоре на руках подъем махом назад. Угол. Стойка на плечах из седа ноги врозь. Соскок махом назад и махом вперед. Соединение элементов.		2
	Повороты в движении. Бег. Ходьба. Перекладина. Подъём силой, подъём переворотом, подтягивание на перекладине. Акробатика. Кувырки вперёд, назад, соединение кувырков (через препятствие 90 см.). Кувырок		2

	назад стойку на руках. Переворот боком. Соединение элементов. Развитие силы, гибкости, координации. Опорный прыжок.		
	Контрольное занятие по гимнастике. Сдача зачетов. Комбинация на брусках, перекладине. Акробатическая комбинация.	2	
Раздел 5. Баскетбол		11	
	Техника безопасности. Ходьба. Бег в баскетбольной стойке правым, левым боком, спиной. Ведение с изменением направления; броски мяча по кольцу со средней дистанции, дальней. Передача мяча двумя, одной рукой. Броски мяча со штрафной линии. Броски мяча с двух шагов.	9	2
	Специальные упражнения баскетболиста – в ходьбе и движении. Техника ловли и передачи мяча. Сочетание приёмов ловли и ведения. Броски в прыжке. Броски с 3-хочковой точки. Учебная игра. Судейство. Ловля высоко летящего мяча в прыжке; тоже после отскока от щита; перехват мяча.		2
	Контрольное занятие по баскетболу. Специальные упражнения в ходьбе и беге баскетболиста. Техника выполнения зачетных нормативов. Передача мяча, ловля мяча (техника и на время). Броски мяча с точек. Штрафной бросок мяча. Ведение мяча. Судейство.	2	
Раздел 6. Волейбол		12	
	Техника безопасности. Ходьба, беговые упражнения волейболиста. Передача мяча: верхняя над собой, нижняя (меняя расстояние между 2-мя игроками.) Передача спиной к партнеру; передача мяча через сетку по зонам. Блокирование мяча. Прием мяча от сетки. Двусторонняя игра.	10	2
	Специальные упражнения волейболиста. Различные виды передач. Нападающий удар. Подающий игрок. Подача мяча: верхняя, нижняя. Учебная игра. Судейство.		2
	Специальные упражнения волейболиста. Страховки у сетки. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.		2
	Контрольное занятие по волейболу. Специальные упражнения волейболиста. Оценить технику передач по зонам. Оценить технику нападающего удара блокирование. Оценить подачу.	2	
Раздел 7. Атлетическая гимнастика.		8	

	Теоретические сведения. Техника безопасности. Физическая подготовка, развитие выносливости, гибкости, координации. Занятия на атлетических центрах, выполнение упражнений с гантелями, амортизаторами.	6	2
	Освоение комбинированного варианта, состоящего из отдельных упражнений первого и второго комплексов. Примерный комплекс, выполняемый предпочтительно способом круговой тренировки: I- подтягивание на перекладине - 20 раз; 2 - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях - 20 раз; 3 - приседание с выпрыгиванием – 25-20- 15 раз; 4 - подъем ног в висе до касания перекладины - 3 x 10 раз; 5 - подъем корпуса из положения лежа на спине - 3 x 10 раз. Комплекс заканчивается прыжками через скакалку, которые укрепляют сердечнососудистую систему.		2
	Контрольное занятие по атлетической гимнастике. Сдача зачетных нормативов: прыжки на скакалках; упражнения на пресс 30р.; пробегание отрезков челночный бег. Подъем гири 16кг. – 15 раз, подъем штанги 50 кг – 5 раз из и.п. лежа.	2	
	Самостоятельная работа студента: а) теоретический раздел б) спортивно-массовая и консультативная работа по видам спорта, включая секционную работу.	51	
Всего		122	

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 3 курс (девушки)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический		2	
Тема 1.1 Общая физическая и специальная подготовка. Спорт.	Индивидуальный подход к выбору вида спорта для регулярных систематических занятий.	2	1

Тема 1.2 Основы здорового образа жизни студента.	Здоровье; образ жизни, уровень, качество и стиль жизни. Дееспособность, трудоспособность, саморегуляция и самонаблюдение. Здоровье человека, его составляющие. Критерии эффективности здорового образа жизни.		1
Раздел 2. Лёгкая атлетика		7	
	Практический раздел. Оценка уровня физической кондиции. Оценить уровень физической подготовленности. Бег 100м, бег 600м, прыжок в длину с места.	5	3
	Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники бега: старт, бег, финиш. Развитие выносливости; быстроты, скоростно-силовых качеств. Бег 4*30м, 2*40м*60м, 2*100м. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег 4*100м, 4*200м. Бег на дистанцию 2000 м.		2
	Бег на выносливость. Специальные упражнения бегуна. ОРУ. Совершенствование техники бега, развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Пробегание отрезков 2*20, 2*40, 2*60, 2*100м. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Метание гранаты (500гр.) совершенствование техники метания гранаты.		2
	Контрольный раздел по лёгкой атлетике. Оценить быстроту, бег 100м, 200м; оценить выносливость бег. 400м, 600м, 500м, 1000м, 2000м. Оценить метание гранаты на дальность.	2	
Раздел 3. Общая физическая подготовка, ППФП		16	
	Упражнения, направленные на развитие ловкости, силы, быстроты, выносливости, координации. Упражнения статического характера на гимнастических матах. Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса, мышц живота, ног. Упражнения корригирующего характера.	14	2
	Физические упражнения силового характера с гантелями. Упражнения со скакалкой. Бег 8 мин., 10 мин., 15 мин.		2
	Контрольный раздел по ОФП и ППФП. Зачет: челночный бег 3*10м; отжимание; упражнение на гибкость, прыжки в длину с места (прыжки на скакалке, упражнение на пресс 30 сек, бег.)	2	
Раздел 4. Гимнастика		8	

	Развитие силы, скоростно-силовых качеств, координации гибкости. Упражнения на бревне. Передвижение по бревну на носках приставными шагами, поворот кругом махом одной ноги, шаг польки. Равновесие, отработка ритмичности исполнения. Соскок прогнувшись. Соединение элементов.	6	2
	Акробатика. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках; кувырок боком. Мост из исходного положения. Лежа. Соединение элементов. Упражнение со скакалкой. Упражнение с гантелями 2-3 кг. Комплекс из 12-14 упражнений под музыкальное сопровождение. Опорный прыжок.		2
	Контрольный раздел по гимнастике. Оценить упражнение на гимнастическом бревне, акробатическую комбинацию.	2	
Раздел 5. Баскетбол		8	
	Ходьба и бег. Бег в стойке баскетболиста (передвижения). Ведение мяча с изменением направления. Передачи одной рукой (правой, левой) Приём высоко летящего мяча. Броски мяча по кольцу (с точек трапеции) со штрафной линии; средней дистанции. Ведение; два шага, бросок в кольцо – совершенствование. Учебная игра.	6	2
	Специальные беговые упражнения баскетболиста. Упражнения в ходьбе, жонглирование мячом. Техника ловли и передачи мяча. Ведение. Броски мяча с различных точек - техника броска. Перехват мяча; заслон. Тактика игры в нападении и в защите. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.		2
	Контрольный раздел по баскетболу. Специальные упражнения баскетболиста в ходьбе и беге. ОРУ; техника выполнения зачетных нормативов. Передачи мяча; ловля мяча; ведение мяча, броски мяча. Судейство.	2	
Раздел 6. Волейбол		9	
	Специальные упражнения в ходьбе и беге волейболиста; передвижение в волейбольной стойке; выпрыгивание. Передача мяча над собой; взаимодействие с партнером. Передача и прием мяча. Передача мяча через сетку. Блокирование мяча – совершенствование; подача мяча. Учебная игра.	7	2
	Специальные упражнения в ходьбе и беге волейболиста; передвижение волейболиста в стойке. ОРУ. Различные виды передач, прием мяча. Нападающий удар; совершенствование подач мяча. Учебная игра. Судейство.		2
	Контрольный раздел по волейболу. Содержание. Специальные упражнения волейболиста. Оценить технику подачи мяча одним из способов по зонам.	2	
Раздел 7. Ритмическая гимнастика.		8	

	Техника безопасности. Теоретические сведения физическая подготовка, развития гибкости; координации; выносливости. Упражнения для развития силы мышц: упражнения на отдельные мышечные группы с дополнительными отягощениями. Упражнения корригирующего назначения: для исправления осанки, подтягивания отстающих мышечных групп. Устранение ригидности в суставных движениях, для развития дыхательной функции.	6	2
	Упражнения ритмической гимнастики в режиме нон-стоп. Ритмическая гимнастика избирательного воздействия (на силовую выносливость; подвижность в суставах, координацию, выразительность движений).		2
	Спец. упражнения под музыкальное сопровождение. Контрольный раздел по ритмической гимнастике Сдача зачетных нормативов. Прыжки на скакалке, упражнение на пресс 30 сек, пробегание отрезков челночный бег.	2	
	Самостоятельная работа студента: а) теоретический раздел б) спортивно-массовая и консультативная работа по видам спорта, включая секционную работу.	60	
Всего		118	

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 3 курс (юноши)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический		2	
Тема 1.1 Общая физическая и специальная подготовка. Спорт.	Индивидуальный подход к выбору вида спорта для регулярных систематических занятий.	2	1
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни студента.	Здоровье; образ жизни, уровень, качество и стиль жизни. Дееспособность, трудоспособность, саморегуляция и самонаблюдение. Здоровье человека, его составляющие. Критерии эффективности здорового образа жизни.		1
Раздел 2. Лёгкая атлетика		7	
	Практический раздел. Оценка уровня физической кондиции. Оценить уровень физической подготовленности. Оценить ловкость, прыжок в длину. Подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	5	3
	Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники бега: старт, бег, финиш. Развитие выносливости; быстроты, скоростно-силовых качеств. Бег 4*30м, 2*40м*60м, 2*100м. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег 4*100м, 4*200м. Бег на дистанцию 3000 м.		2
	Бег на выносливость. Бег 800 м. Специальные упражнения бегуна. ОРУ. Совершенствование техники бега, развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Пробегание отрезков 2*20, 2*40, 2*60, 2*100м. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Метание гранаты (700гр.) совершенствование техники метания гранаты.		2
	Контрольный раздел по лёгкой атлетике. Оценить быстроту, бег 100м, 200м; оценить выносливость бег. 400м, 600м, 500м, 1000м, 3000м. Оценить метание гранаты на дальность.	2	
Раздел 3. Общая физическая подготовка, ПШФП		16	

	Упражнения, направленные на развитие ловкости, силы, быстроты, выносливости, координации. Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса, мышц живота, ног. Упражнения корригирующего характера.	14	2
	Упражнения скоростно-силового характера. Упражнения на гимнастических скамейках.		2
	Физические упражнения силового характера с гантелями. Упражнения в парах, упражнения на низкой перекладине.		2
	Упражнения на наклонных гимнастических скамейках. Бег 8 мин., 10 мин., 15 мин.		2
	Контрольный раздел по ОФП и ППФП. Зачет: челночный бег 3*10м; отжимание; упражнение на гибкость, прыжки в длину с места. (прыжки на скакалке, упражнение на пресс 30 сек, бег.)	2	
Раздел 4. Гимнастика		8	
	Развитие силы, скоростно-силовых качеств, координации гибкости. Перестроения в колонну. Перекладина. Размахивание в висе. Подъём разгибом. Брусья. Размахивание в упоре. Соскоки махом вперёд и назад. Акробатика. Кувырок вперед, назад, стойка на руках; переворот боком. Соединение элементов. Упражнение со скакалкой. Упражнение с гантелями.	6	2
	Перекладина. Подъём в упор силой, подъём переворотом, подтягивание на перекладине. Брусья. Передвижения в упоре, сгибания и разгибания рук в упоре. Угол. Соединение элементов с махами назад, вперёд.		2
	Акробатика, Кувырки вперёд, назад, соединение кувырков. Кувырок назад в стойку на руках. Переворот боком. Соединение элементов. Развитие силы, гибкости, координации. Опорный прыжок		2
	Контрольный раздел по гимнастике. Оценить соединение элементов на перекладине, акробатическую комбинацию.	2	
Раздел 5. Баскетбол		8	
	Ходьба и бег. Бег в стойке баскетболиста (передвижения). Ведение мяча с изменением направления. Передачи одной рукой (правой, левой). Приём высоко летящего мяча. Броски мяча по кольцу (с точек трапеции) со штрафной линии; средней дистанции. Ведение; два шага, бросок в кольцо – совершенствование. Учебная игра.	6	2
	Специальные беговые упражнения баскетболиста. Упражнения в ходьбе, жонглирование мячом. Техника ловли и передачи мяча. Ведение. Броски мяча с различных точек- техника броска. Перехват мяча: заслон. Тактика игры в		2

	нападении и в защите. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.		
	Контрольный раздел по баскетболу. Специальные упражнения баскетболиста в ходьбе и беге. ОРУ; техника выполнения зачетных нормативов. Передачи мяча; ловля мяча; ведение мяча, броски мяча. Судейство.	2	
Раздел 6. Волейбол		9	
	Специальные упражнения в ходьбе и беге волейболиста; передвижение в волейбольной стойке; выпрыгивание. Передача мяча над собой; взаимодействие с партнером. Передача и прием мяча. Передача мяча через сетку. Блокирование мяча – совершенствование; подача мяча. Учебная игра.	7	2
	Специальные упражнения в ходьбе и беге волейболиста; передвижение волейболиста в стойке. ОРУ. Различные виды передач, прием мяча. Нападающий удар; совершенствование подач мяча. Учебная игра. Судейство.		2
	Контрольный раздел по волейболу. Спец. упражнения волейболиста. Оценить технику подачи мяча одним из способов по зонам.	2	
Раздел 7.Атлетическая гимнастика.		8	
	Техника безопасности. Теоретические сведения физическая подготовка, развития гибкости; координации; выносливости. Упражнения для развития силы мышц: упражнения на отдельные мышечные группы с дополнительными отягощениями. Упражнения корригирующего назначения: для исправления осанки, подтягивания отстающих мышечных групп. Устранение ригидности в суставных движениях, для развития дыхательной функции. Занятия в атлетическом зале (штанга, гантели, гири, тренажеры)	6	2
	Тренировочные занятия по освоению комбинированного варианта комплекса упражнений. Ознакомление и ограниченное применение комплекса для развития силы и увеличения мышечной массы (1 - подтягивание на перекладине; 2 -сгибание и разгибание в упоре на брусьях; 3 - упражнение для мышц живота; 4 - приседания). Для проработки отдельных мышц более широкое и избирательное использование амортизаторов, штанги, гири, гантелей и специальных тренажеров.		2
	Контрольный раздел по ритмической гимнастике. Подъем гири 16кг – 18раз, подъем штанги – 60кг из и.п. лёжа. Сдача зачетных нормативов. Пробегание отрезков челночный бег.	2	
	Самостоятельная работа студента: а) теоретический раздел	60	
	б) спортивно-массовая и консультативная работа по видам спорта, включая секционную работу.		
Всего		118	

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 4 курс (девушки)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический		2	
Тема 1.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Направленность и формы самостоятельных занятий. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.	2	1
Тема 1.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Средства, методы и методика направленного формирования: профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических, психических качеств, прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью спец. тестов.		1
Раздел 2. Лёгкая атлетика		7	
	Практический раздел. Оценка уровня физической кондиции. Оценить быстроту, бег 100м, 600м. Оценить ловкость, прыжок в длину.	5	3
	Бег на короткие дистанции спринт. Техника бега старт, разбег, финиширование – совершенствование. Специальные упражнения бегуна. ОРУ. Развитие выносливости быстроты скоростно-силовых качеств. Бег 4*30м, 2*40м, 2*60м, 2*100м. Передача эстафетной палочки. 4*200м. старт ст. колодок – совершенствование.		2
	Бег на средние дистанции – совершенствование техники бега. Специальные упражнения бегуна. ОРУ. Развитие скоростной выносливости. Развитие анаэробных качеств. Бег 2*20м, 2*30м, 2*50м, 2*60м, 2*100м. Бег на время до 10 мин. Метание гранаты – техника. С 5 беговых шагов. 3-4 попытки. Метание на дальность.		2
	Бег на выносливость до 10-15 мин. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		2

	Распределение сил: развитие специальной выносливости. Пробегание отрезков – Спец. беговые. Упражнения. ОРУ. Пробегание отрезков 2*100м, 2*400м. через 5 мин. отрезка. 1*800м.		
	Бег на выносливость. Совершенствование техники бега, развитие скоростной выносливости. Развитие анаэробных качеств. Специальные упражнения бегуна ОРУ. Пробегание отрезков 2*600м, 2*200м. Совершенствование метания гранаты.		2
	Контрольный раздел по лёгкой атлетике. Оценить скорость быстроту. Бег 100м, 200м, 400м, 600м. Оценить скоростную выносливость 800м, 1000м. Оценить специальную выносливость бег – 2000м. Оценить метание гранаты.	2	
Раздел 3. Общая физическая подготовка, ППФП		11	
	Упражнения, направленные на развитие ловкости, силы, быстроты, выносливости, координации. Различные перемещения в движении (правым, левым боком спиной). Развитие силы отжимания, упражнения с гантелями. ОРУ. Упражнения статического характера на гимнастических матах. Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса; мышц живота. Упражнения корректирующего характера.	9	2
	Физические упражнения силового характера с гантелями, эспандерами. Упражнения развития выносливости. Упражнения со скакалкой по 4 подхода. Бег 8 мин., 10мин., 15 мин., 20мин.		2
	Контрольный раздел по ОФП и ППФП. Оценить: челночный бег 3*10м, отжимание, упражнение на гибкость, прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	2	
Раздел 4. Гимнастика		6	
	Развитие силы, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости. Упражнения на бревне. Передвижение по бревну на носках, шаги различные, с поднятием ног, приставные шаги, повороты кругом на 90 ⁰ ; мах ногой; равновесие; отработка ритмичности исполнения. Приседание с выпрямлением ноги в сторону. Соскок прогнувшись. Соединение элементов.	4	2
	Акробатика. Полу шпагат. Кувырок вперед, назад, перекат боком, стойка на лопатках, мост. Соединение элементов. Упражнения: на скакалках, с эспандерами, гантелями. Разучить комплекс из 12-14 упражнений, под музыкальное сопровождение. Опорный прыжок.		2
	Контрольный раздел по гимнастике. Оценить упражнение на гимнастическом бревне, акробатическую комбинацию.	2	
Раздел 5. Баскетбол		8	

	Спец. упражнения баскетболиста в ходьбе и беге. ОРУ. Совершенствование. Ведение мяча ранее изученными способами. Совершенствование. Передача и ловля мяча одной, двумя руками. Учебная игра.	6	2
	Сочетание ведения и передачи мяча. Перехват мяча. Заслоны. Броски мяча в кольцо с различных позиционных точек. Учебная игра. Взаимодействие игроков.		2
	Контрольный раздел по баскетболу. Оценить. Передача баскетбольного мяча на время в парах. Броски мяча в кольцо со штрафной; средней дистанции; после ведения.	2	
Раздел 6. Волейбол		4	
	Спец. упражнения волейболиста в ходьбе и беге. Различные передвижения правым, левым боком спиной вперед. Подпрыгивание на одной, двух ногах. ОРУ. Передачи и приём в парах	2	2
	Передача и прием в парах ранее изученными способами. Передача и прием мяча через сетку. Поддачи мяча. Блокирование мяча. Нападающий удар. Судейство.		2
	Контрольный раздел по волейболу. Спец. упражнения волейболиста. Оценить верхнюю подачу мяча – техника. Прием и передача мяча в парах через сетку.	2	
Раздел 7. Ритмическая гимнастика.		6	
	Теоретические сведения. Развитие гибкости, координации выносливости. Упражнения для развития силы мышц. Упражнения на отдельные мышечные группы с дополнительным отягощением. Упражнения корригирующего назначения; для исправления осанки, подтягивание отстающих мышечных групп, устранение ригидности в суставных движениях, для развития дыхательной функции.	2	2
	Упражнения ритмической гимнастики, в режиме нон-стоп. Ритм. гимнастика с общеразвивающей направленностью. Ритмическая гимнастика избирательного воздействия (на силовую выносливость, подвижность в суставах; координацию, выразительность движений.)		2
	Контрольный раздел по ритмической гимнастике. Спец. упражнение по музыкальное сопровождение. Сдача зачетных нормативов. Прыжки на скакалке, упражнение на пресс 30 сек., пробегание отрезков челночный бег.	2	
	Самостоятельная работа студента: а) теоретический раздел б) спортивно-массовая и консультативная работа по видам спорта, включая секционную работу.	50	
Всего		92	

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 4 курс (юноши)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический		2	
Тема 1.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Направленность и формы самостоятельных занятий. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.	2	1
Тема 1.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Средства, методы и методика направленного формирования: профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических, психических качеств, прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью спец. тестов.		1
Раздел 2. Лёгкая атлетика		7	
	Практический раздел. Оценка уровня физической кондиции. Содержание. Оценить быстроту, бег 100м, 1000м. Оценить ловкость, прыжок в длину. Подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	5	3
	Бег на короткие дистанции спринт. Техника бега старт, разбег, финиширование – совершенствование. Специальные упражнения бегуна. ОРУ. Развитие выносливости быстроты скоростно-силовых качеств. Бег 4*30м, 2*40м, 2*60м, 2*100м. Передача эстафетной палочки. 4*200м. старт ст. колодок – совершенств.		2
	Бег на средние дистанции – совершенствование техники бега. Специальные упражнения бегуна. ОРУ. Развитие скоростной выносливости. Развитие анаэробных качеств. Бег 2*20м, 2*30м, 2*50м, 2*60м, 2*100м. Бег на время до 10 мин. Метание гранаты – техника. С 5 беговых шагов. 3-4 попытки. Метание на дальность.		2
	Бег на выносливость до 10-15 мин. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Распределение сил: развитие специальной выносливости. Пробегание отрезков – Спец. беговые. Упражнения. ОРУ. Пробегание отрезков 2*100м, 2*400м. через 5 мин. отрезка. 1*800м.		2
	Бег на выносливость. Совершенствование техники бега, развитие скоростной выносливости. Развитие анаэробных качеств. специальные упражнения бегуна ОРУ. Пробегание отрезков 2*600м, 2*200м.		2

	Совершенствование метания гранаты. Контрольный раздел по лёгкой атлетике. Оценить скорость быстроту. Бег 100м, 200м, 400м, 600м. Оценить скоростную выносливость 800м, 1000м. Оценить специальную выносливость бег – 3000м. Оценить метание гранаты.	2	
Раздел 3. Общая физическая подготовка, ППФП		11	
	ОРУ. Упражнения, направленные на развитие ловкости, силы, быстроты, выносливости, координации. Упражнения скоростно-силового характера. Челночный бег. Беговые упражнения. Различные перемещения в движении (правым, левым боком спиной). Развитие силы отжимания, упражнения с гантелями, подтягивание, на перекладине; подъём ног, лёжа на наклонной скамейке; прыжки через скамейку.	9	2
	Физические упражнения силового характера с гантелями, эспандерами. Упражнения развития выносливости. Бег 12 мин. Упражнения на низкой перекладине, подъём силой. Подъём прямых ног из виса, до касания перекладины		2
	Контрольный раздел по ОФП и ППФП. Оценить: челночный бег 3*10м, отжимание, упражнение на гибкость, прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	2	
Раздел 4. Гимнастика		6	
	Повороты в движении. Бег. Перестроение в колонну. ОРУ. Перекладина Размахивание в висе, подъём разгибом. Брусья. Размахивания в упоре, соскоки махом вперед и назад. Передвижения в упоре, сгибания и разгибания рук в упоре. Угол. Из угла силой стойка на плечах. Из стойки на плечах выход в упор. Из размахиваний в упоре на руках подъем махом вперед и махом назад. Соединение элементов.	4	2
	Акробатика, Кувырки вперед, назад, соединение кувырков. Кувырок назад в стойку на руках. Переворот боком. Соединение элементов. Развитие силы, гибкости, координации. Опорный прыжок.		2
	Перекладина. Подъём в упор силой, подъём переворотом, подтягивание на перекладине. Брусья. Передвижения в упоре, сгибание и разгибание рук в упоре. Угол. Соединение элементов с махами назад, вперед.		2
	Контрольный раздел по гимнастике. Оценить упражнение на перекладине высокой, низкой, акробатическую комбинацию.	2	
Раздел 5. Баскетбол		8	
	Упражнения баскетболиста в ходьбе и беге. ОРУ. Совершенствование. Ведение мяча ранее изученными способами. Совершенствование. Учебная игра.	6	2

	Передача и ловля мяча одной, двумя руками. Сочетание ведения и передачи мяча. Перехват мяча. Заслоны. Броски мяча в кольцо с различных позиционных точек. Учебная игра. Взаимодействие игроков.		2
	Контрольный раздел по баскетболу. Оценить. Передача баскетбольного мяча на время в парах. Броски мяча в кольцо со штрафной; средней дистанции; после ведения.	2	
Раздел 6. Волейбол		6	
	Спец. упражнения волейболиста в ходьбе и беге. Различные передвижения правым, левым боком, спиной вперед. Подпрыгивание на одной, двух ногах. ОРУ. Передача и прием в парах ранее изученными способами. Передача и прием мяча через сетку. Поддачи мяча. Блокирование мяча. Нападающий удар. Судейство.	2	2
	Контрольный раздел по волейболу. Спец. упражнения волейболиста. Оценить верхнюю подачу мяча – техника. Прием и передача мяча в парах через сетку.	2	
Раздел 7. Атлетическая гимнастика.		6	
	Теоретические сведения. Развитие гибкости, координации выносливости. Упражнения для развития силы мышц. Упражнения на отдельные мышечные группы с дополнительным отягощением. Упражнения корригирующего назначения, подтягивание отстающих мышечных групп, для развития дыхательной функции. Занятия в атлетическом зале (штанга, гири, тренажёры). Занятия в атлетическом зале на атлетических центрах.	2	2
	Тренировочные занятия по освоению комбинированного варианта комплекса упражнений. Ознакомление и ограниченное применение комплекса для развития силы и увеличения мышечной массы (1 - подтягивание на перекладине; 2 - сгибание и разгибание в упоре на брусьях; 3 - упражнение для мышц живота; 4 - приседания). Для проработки отдельных мышц более широкое и избирательное использование амортизаторов, штанги, гири, гантелей и специальных тренажеров.		2
	Контрольный раздел по ритмической гимнастике. Подъём гири 16кг – 18раз, подъём штанги – 60кг из и.п. лёжа. Сдача зачетных нормативов. Пробегание отрезков челночный бег.	2	
	Самостоятельная работа студента: а) теоретический раздел	50	

	б) спортивно-массовая и консультативная работа по видам спорта, включая секционную работу.		
Всего		92	

ИТОГО:

332

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
3. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
4. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Питер», 2006.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

Дополнительные источники:

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
3. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.

)