

Александровск-Сахалинский колледж (филиал)
федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения
высшего профессионального образования
«Сахалинский государственный университет»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор колледжа

Л.С.Салтынская

«21» 06 20 15 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО БАЗОВОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОДБ.08. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(базовая подготовка)

Специальность: 20.02.04. Пожарная безопасность
Квалификация - техник

Александровск-Сахалинский

2015

Учебно-методические материалы по базовой дисциплине ОДБ.08. Физическая культура программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 20.02.04. Пожарная безопасность, утверждённого приказом Министерством образования и науки РФ от 18 апреля 2014 г. № 354.

Разработчик:

С.О. Татаренкова, преподаватель АСК(ф)СахГУ

Учебно-методические материалы рассмотрены на заседании ЦК психолого-педагогических дисциплин.

Протокол № 9 от 16.0 20__ г.

Председатель С.И.Томина

Рекомендованы научно-методическим советом АСК(ф)СахГУ

Протокол № 4 от 02.06. 2015 г.

Содержание учебно-методических материалов по базовой дисциплине
ОДБ.08. Физическая культура

1. Нормативно-правовое обеспечение.....	4
2. Структура и содержание.....	4
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	4
2.2. Распределение часов по видам учебной работы и семестрам обучения.....	5
2.3. Тематический план.....	5
3. Перечень практических занятий.....	7
4. Перечень форм внеаудиторной самостоятельной работы.....	9
Список литературы.....	10

1. Нормативно-правовое обеспечение

Базовая дисциплина ОДБ.08. Физическая культура входит в состав общеобразовательного цикла.

Цель курса – вооружить учащихся практическими умениями и навыками, необходимыми для освоения программы по физическому воспитанию в средних специальных учебных заведениях, а также необходимыми в повседневной жизни.

Задачи курса:

1. Способствовать формированию устойчивого интереса к предмету изучения.
2. Укрепление здоровья, совершенствование двигательных способностей, улучшению телосложения.
3. Повысить быстроту мышления и двигательной реакции.
4. Развитие физических качеств и физической подготовленности учащихся.

Изучение дисциплины ОДБ.08. Физическая культура направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Общие компетенции

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения 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, людьми, находящимися в зонах пожара.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен иметь практический опыт:

- выполнять технику упражнений физкультурных занятий по основным темам разделов;
- выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств;
- участвовать в двухсторонней игре (спортивные игры).

уметь:

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

знать:

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

2. Структура и содержание

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов по формам обучения	
	Очная форма	Заочная форма
№, № семестров	1,2 сем	1 курс
Максимальная учебная нагрузка	117	57
Обязательная аудиторная нагрузка	78	4
Теоретическое обучение	2	2
Практические занятия	76	2
Самостоятельная работа	39	53
Текущий контроль (количество и вид текущего контроля, № № семестров)	1 семестр – тест (контрольные упражнения). 2 семестр – тест (контрольные упражнения).	
Виды промежуточного контроля	1 сем – дифференцированный зачёт. 2 сем – дифференцированный зачёт.	1 курс - классная контрольная работа; Зачет.

2.2. Распределение часов по видам учебной работы и семестрам обучения

Форма обучения очная

Вид учебной работы	Всего по учебному плану	1 семестр	2 семестр
Количество недель		18	21
Нагрузка в неделю		2 часа	2 часа
Максимальная учебная нагрузка	117	54	63
Обязательная аудиторная нагрузка	78	36	42
Теоретическое обучение	2	2	-
Практические занятия	76	34	42
Самостоятельная работа	39	18	21
Текущий контроль		тест	тест
Виды промежуточного контроля		дифференцированный зачёт.	дифференцированный зачёт.

2.3. Тематический план

очное обучение

Семестр	Раздел	Максим. часов	Всего	Лекции	Практич. занятия	СРС
1 сем	Раздел 1. Основы здорового образа жизни	2	2	2		
	Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	2	2	2		
	Раздел 2. Легкая атлетика	16	12		12	4
	Тема 2.1. Специальные упражнения бегуна. Бег на 100м. Низкий старт.	2	2		2	
	Тема 2.2. Специальные упражнения л/атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег на 500, 1000м.	2	2		2	
	Тема 2.3. Эстафетный бег 4*100 м. Метание гранаты на дальность.	4	2		2	2
	Тема 2.4. Специальные упражнения бегуна. Бег на 2000 м. Зачетное занятие.	2	2		2	
	Тема 2.5. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	4	2		2	2
	Тема 2.6. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Зачетное занятие.	2	2		2	
	Раздел 3. Настольный теннис.	10	6		6	4
	Тема 3.1. Выбор ракетки и способы ее держания. Перемещения. Подача. Технический прием «толчок». Игры – упражнения.	4	2		2	2
	Тема 3.2. Подача. Технический прием «накат». Игры – упражнения.	2	2		2	
	Тема 3.3. Подача. Технический прием «срезка». Двухсторонняя игра. Зачетное занятие.	4	2		2	2

2 сем	Раздел 4. Баскетбол.	18	10		10	8
	Тема 4.1. Техника владения мячом: ловля и передача мяча. Игры с элементами баскетбола.	4	2		2	2
	Тема 4.2. Техника владения мячом: ведение, броски. Игры с элементами баскетбола.	4	2		2	2
	Тема 4.3. Техника овладения мячом: выбивание, вырывание мяча. Учебная игра.	4	2		2	2
	Тема 4.4. Технические примы игры в баскетбол.	4	2		2	2
	Тема 4.5. Техника владения мячом. Зачетное занятие.	2	2		2	
	Раздел 5. Мини-волейбол.	8	6		6	2
	Тема 5.1. Подача мяча.	4	2		2	2
	Тема 5.2. Прием мяча.	2	2		2	
	Тема 5.3. Передача мяча. Зачетное занятие.	2	2		2	
	Итого за 1 семестр	54	36	2	34	18
	Раздел 6. Лыжная подготовка.	26	18		18	8
	Тема 6.1. Попеременный двухшажный ход.	4	2		2	2
	Тема 6.2. Попеременный двухшажный ход.	2	2		2	
	Тема 6.3. Одновременный бесшажный ход.	4	2		2	2
	Тема 6.4. Одновременный одношажный ход.	2	2		2	
	Тема 6.5. Спуски, подъемы.	4	2		2	2
	Тема 6.6. Повороты, торможения.	4	2		2	2
	Тема 6.7. Игровые задания.	2	2		2	
	Тема 6.8. Техника лыжных ходов.	2	2		2	
	Тема 6.9. Прохождение дистанции 2000 м на время. Зачетное занятие.	2	2		2	
	Раздел 7. Волейбол.	14	8		8	6
	Тема 7.1. Передача мяча: верхняя и нижняя. Игры с элементами волейбола.	4	2		2	2
	Тема 7.2. Подача мяча: нижняя прямая и боковая. Учебная игра.	4	2		2	2
	Тема 7.3. Игровые задания с элементами волейбола.	4	2		2	2
	Тема 7.4. Зачетное занятие. Подача, передача мяча.	2	2		2	
	Раздел 8. Бадминтон.	8	6		6	2
	Тема 8.1. Хватка ракетки. Стойки. Техника короткой подачи. Высоко далеких ударов. Произвольная игра.	4	2		2	2
	Тема 8.2. Техника перемещений. Техника плоской подачи, плоских ударов. Учебная игра.	2	2		2	
	Тема 8.3. Техника подачи и приема	2	2		2	

	волана. Игра в парах.				
	Раздел 9. Легкая атлетика.	15	10	10	5
	Тема 9.1. Специальные упражнения бегуна. Бег на 100м.	4	2	2	2
	Тема 9.2. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	4	2	2	2
	Тема 9.3. Специальные упражнения бегуна. Эстафетные бег 4*100м.	3	3	3	1
	Тема 9.4. Специальные упражнения л/атлетика. Метание гранаты на дальность.	2	2	2	
	Тема 9.5. Специальные упражнения бегуна. Бег на 2000 м на время. Зачетное занятие.	2	2	2	
	Итого за 2 сем.	63	42	42	21
	Всего	117	78	2	76
					39

заочное обучение

№	Наименование разделов и тем	Максим нагрузка	Количество часов			СРС
			всего	лекции	практ	
1.	Раздел 1. Физическая культура в обще профессиональной и культурной и культурной подготовке студентов.	57	4	2	2	53
	Всего	57	4	2	2	53

3. Перечень практических занятий

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1. Специальные упражнения бегуна. Бег на 100м. Низкий старт.

Практическое занятие 1. Овладение техникой бега на короткие дистанции с низкого старта.

Тема 2.2. Специальные упражнения л/атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег на 500, 1000м.

Практическое занятие 2. Овладение техникой прыжка в длину с места способом «согнув ноги»

Тема 2.3. Эстафетный бег 4*100 м. Метание гранаты на дальность.

Практическое занятие 3. Овладение техникой эстафетного бега на 4x100 м.; метание гранаты на дальность.

Тема 2.4. Специальные упражнения бегуна. Бег на 2000 м. Зачетное занятие.

Практическое занятие 4. Овладение техникой бега на средние дистанции.

Тема 2.5. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Практическое занятие 5. Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».

Тема 2.6. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Зачетное занятие.

Практическое занятие 6. Выполнение прыжка на результат и оценку.

Раздел 3. Настольный теннис

Тема 3.1. Выбор ракетки и способы ее держания. Перемещения. Поддача. Технический прием «толчок». Игры – упражнения.

Практическое занятие 7. Овладение подачи прямым ударом, техническому приему «толчок».

Тема 3.2. Поддача. Технический прием «накат». Игры – упражнения.

Практическое занятие 8. Овладение подачи «маятник», техническому приему «накат».

Тема 3.3. Поддача. Технический прием «срезка». Двухсторонняя игра. Зачетное занятие.

Практическое занятие 9. Овладение подачи «веер», техническому приему «срезка».

Раздел 4. Баскетбол

Тема 4.1. Техника владения мячом: ловля и передача мяча. Игры с элементами баскетбола.

Практическое занятие 10. Овладение техническими приемами в нападении: ловля и передача мяча.

Тема 4.2. Техника владения мячом: ведение, броски. Игры с элементами баскетбола.

Практическое занятие 11. Овладение техническими приемами в нападении: ведение и броски мяча.

Тема 4.3. Техника овладения мячом: выбивание, вырывание мяча. Учебная игра.

Практическое занятие 12. Овладение техническими приемами в защите: вырывание и выбивание мяча.

Тема 4.4. Технические примы игры в баскетбол.

Практическое занятие 13. Закрепление технических приемов игры в нападение и защите.

Тема 4.5. Техника владения мячом. Зачетное занятие.

Практическое занятие 14. Оценивание технических приемов в баскетболе.

Раздел 5. Мини-волейбол

Тема 5.1. Подача мяча.

Практическое занятие 15. Овладение техникой подачи мяча в мини-волейболе.

Тема 5.2. Прием мяча.

Практическое занятие 16. Овладение техникой приема мяча двумя руками снизу.

Тема 5.3. Передача мяча. Зачетное занятие.

Практическое занятие 17. Овладение техникой передачи мяча. Оценивание технических приемов.

Раздел 6. Лыжная подготовка

Тема 6.1. Попеременный двухшажный ход.

Практическое занятие 18. Овладение техникой попеременно двухшажного хода.

Тема 6.2. Попеременный двухшажный ход.

Практическое занятие 19. Овладение техникой лыжных ходов: попеременный двухшажный.

Тема 6.3. Одновременный бесшажный ход.

Практическое занятие 20. Овладение техникой лыжных ходов: одновременный бесшажный.

Тема 6.4. Одновременный одношажный ход.

Практическое занятие 21. Овладение техникой одновременно одношажного хода.

Тема 6.5. Спуски, подъемы.

Практическое занятие 22. Овладение техникой спусков и подъемов.

Тема 6.6. Повороты, торможения.

Практическое занятие 23. Овладение техникой поворотов и торможений.

Тема 6.7. Игровые задания.

Практическое занятие 24. Закрепление способов передвижения на лыжах через игровые задания.

Тема 6.8. Техника лыжных ходов.

Практическое занятие 25. Закрепление техники лыжных ходов

Тема 6.9. Прохождение дистанции 2000 м на время. Зачетное занятие.

Практическое занятие 26. Прохождение дистанции на результат и оценку.

Раздел 7. Волейбол

Тема 7.1. Передача мяча: верхняя и нижняя. Игры с элементами волейбола.

Практическое занятие 27. Овладение техническими приемами - передачи мяча: верхняя и нижняя.

Тема 7.2. Подача мяча: нижняя прямая и боковая. Учебная игра.

Практическое занятие 28. Овладение техническими приемами - подачи мяча: нижняя прямая и боковая.

Тема 7.3. Игровые задания с элементами волейбола.

Практическое занятие 29. Закрепление технических приемов игры в волейбол.

Тема 7.4. Зачетное занятие. Подача, передача мяча.

Практическое занятие 30. Определение уровня владения техническими приемами игры в волейбол.

Раздел 8. Бадминтон

Тема 8.1. Хватка ракетки. Стойки. Техника короткой подачи. Высоко далеких ударов. Произвольная игра.

Практическое занятие 31. Овладение техническими приемами: короткая подача, высоко далекий удар.

Тема 8.2. Техника перемещений. Техника плоской подачи, плоских ударов. Учебная игра.

Практическое занятие 32. Овладение техническими приемами: плоская подача и плоский удар.

Тема 8.3. Техника подачи и приема волана. Игра в парах.

Практическое занятие 33. Овладение техническими приемами: короткой подачи с замахом, прием волана.

Раздел 9. Легкая атлетика

Тема 9.1. Специальные упражнения бегуна. Бег на 100м.

Практическое занятие 34. Овладение техническими приемами: короткой подачи с замахом, прием волана.

Тема 9.2. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину способом «согнув ноги».

Практическое занятие 35. Закрепление техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги».

Тема 9.3. Специальные упражнения бегуна. Эстафетные бег 4*100м.

Практическое занятие 36. Закрепление техники эстафетного бега на 4х100 м.

Тема 9.4. Специальные упражнения л/атлетика. Метание гранаты на дальность.

Практическое занятие 37. Закрепление техники метания гранаты на дальность.

Тема 9.5. Специальные упражнения бегуна. Бег на 2000 м на время. Зачетное занятие.

Практическое занятие 38. Закрепление техники бега на средние дистанции.

4. Перечень форм внеаудиторной самостоятельной работы

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.3. Эстафетный бег 4х100 м. Метание гранаты на дальность.

- выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.

Тема 2.5. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в высоту способом «перешагивание».

- выполнить комплекс прыжковых упражнений со скакалкой.

Раздел 3. Настольный теннис

Тема 3.1. Выбор ракетки и способы ее держания. Перемещения. Подача. Технический прием «толчок». Игры-упражнения.

- выполнить комплекс упражнений для развития координации.

Тема 3.3. Подача. Технический прием «срезка». Двухсторонняя игра. Зачетное занятие.

- выполнить комплекс упражнений для развития ловкости.

Раздел 4. Баскетбол

Тема 4.1. Техника владения мячом: ловля и передача мяча. Игры с элементами баскетбола.

- выполнить комплекс ОРУ.

Тема 4.2. Техника владения мячом: ведение, броски мяча. Игры с элементами баскетбола.

—

- выполнить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Тема 4.3. Техника овладения мячом: вырывание, выбивание мяча. Учебная игра.

- выполнить комплекс упражнений для развития силы.

Тема 4.4. Технические примы игры в баскетболе.

- выполнить комплекс упражнений для развития ловкости.

Раздел 5. Мини-волейбол

Тема 5.1. Подача мяча.

- выполнить комплекс ОРУ

Раздел 6. Лыжная подготовка

Тема 6.1. Попеременный двухшажный ход.

- выполнить комплекс упражнений для развития выносливости.

Тема 6.3. Одновременный бесшажный ход.

- выполнить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Тема 6.5. Спуски, подъемы.

- выполнить комплекс упражнений для развития силовых качеств.

Тема 6.6. Повороты, торможения.

- подобрать игровые задания на обучение техники поворотов и торможений.

Раздел 7. Волейбол

Тема 7.1. Передача мяча: верхняя и нижняя. Игры с элементами волейбола.

- подобрать и выполнить комплекс упражнений для развития ловкости.

Тема 7.2. Поддача мяча: нижняя прямая и боковая. Учебная игра.

подобрать и выполнить комплекс упражнений для развития силы.

Тема 7.3. Игровые задания с элементами волейбола.

подобрать игровые задания с элементами волейбола (для передач, подач).

Раздел 8. Бадминтон

Тема 8.1. Хватка ракетки. Стойки. Техника короткой подачи. Высоко далёких ударов.

Произвольная игра. Подобрать и выполнить комплекс упражнений для развития координации.

Тема 8.2. Техника перемещений. Техника плоской подачи, плоских ударов. Учебная игра.

подобрать подготовительные и подводящие упражнения при подаче.

Раздел 9. Легкая атлетика

Тема 9.1. Специальные упражнения бегуна. Бег на 100 м.

выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.

Тема 9.2. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину способом «согнув ноги».

выполнить комплекс упражнений для развития прыгучести.

Тема 9.3. Специальные упражнения бегуна. Эстафетный бег 4x100 м.

выполнить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Список литературы

Основные источники:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учеб. пособия для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2000. 368 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник. М.: Гардарики, 2005. 448 с.
3. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2002. 384 с.
4. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. М.: СпортАкадемияПресс, 2002. 143 с.
5. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. М.: СпортАкадемияПресс, 2001. 228 с.
6. Решетникова Н.В. Физическая культура: учеб. Пособие для студентов среднего профессионального учебного заведения. М.: Мастерство, 2002. 380 с.

Дополнительные источники:

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2001. 450 с.
2. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2005. 450 с.
3. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Основы здорового образа жизни. М.: Академия, 2013. 256 с.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2004. 336 с.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В УММ
(оформляется в конце каждого семестра)

№ п/п	Наименование документов (частей, разделов УММ)			Основание для внесения изменений	Дата внесения изменения	№ протокола ЦК
	Заменённых	Новых	Аннулированных			