

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



УТВЕРЖДАЮ:
Директор колледжа
Л.С.Салтыпская
« 5 » 06 2015 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(базовая подготовка)

Специальность 20.02.04. Пожарная безопасность
Квалификация – техник

Александровск-Сахалинский

2015

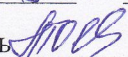
Учебно-методические материалы по ОГСЭ.05. Физическая культура программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 20.02.04. Пожарная безопасность (приказ Министерством образования и науки РФ от 18 апреля 2014 г. № 354) и рабочей программы по дисциплине ОГСЭ.05. Физическая культура

Разработчик:

Т.В Долбнева, преподаватель АСК(ф)СахГУ

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

Протокол № 9 от 16.05. 2015 г.

Председатель  С.И.Томина

Рекомендованы научно-методическим советом АСК(ф)СахГУ

Протокол № 4 от 02.06. 2015 г.

Содержание учебно-методических материалов

1. Нормативно-правовое обеспечение ОГСЭ.05. Физическая культура.....	4
2. Структура и содержание ОГСЭ.05. Физическая культура.....	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2. Распределение часов по видам учебной работы и семестрам обучения.....	5
2.3. Тематический план ОГСЭ.05. Физическая культура.....	6
3. Перечень практических занятий	10
4. Перечень форм внеаудиторной самостоятельной работы.....	14
Список литературы.....	16

1. Нормативно-правовое обеспечение ОГСЭ.05. Физическая культура

Дисциплина ОГСЭ.05. Физическая культура входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

Цель курса – основная цель обучения дисциплине Физическая культура: 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:

- способствовать формированию устойчивого интереса к предмету изучения;
 - укрепление здоровья, совершенствование двигательных способностей, улучшению телосложения;
 - повысить быстроту мышления и двигательной реакции;
- развитие физических качеств и физической подготовленности учащихся

Изучение дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Общие компетенции

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, людьми, находящимися в зонах пожара.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Профессиональные компетенции

ПК 1.1. Организовывать несение службы и выезд по тревоге дежурного караула пожарной части.

ПК 1.2. Проводить подготовку личного состава к действиям по тушению пожаров.

ПК 1.3. Организовывать действия по тушению пожаров.

ПК 1.4. Организовывать проведение аварийно-спасательных работ.

ПК 2.1. Осуществлять проверки противопожарного состояния промышленных, сельскохозяйственных объектов, зданий и сооружений различного назначения.

ПК 2.2. Разрабатывать мероприятия, обеспечивающие пожарную безопасность зданий, сооружений, технологических установок и производств.

ПК 2.3. Проводить правоприменительную деятельность по пресечению нарушений требований пожарной безопасности при эксплуатации объектов, зданий и сооружений.

ПК 2.4. Проводить противопожарную пропаганду и обучать граждан, персонал объектов правилам пожарной безопасности.

ПК 3.1. Организовывать регламентное обслуживание пожарно-технического вооружения, аварийно-спасательного оборудования и техники.

ПК 3.2. Организовывать ремонт технических средств.

ПК 3.3. Организовывать консервацию и хранение технических и автотранспортных средств.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать средства физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности;
- выполнять общественные и общественные функции по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе;
- использовать средства физической культуры и спорта для достижения высокопроизводительного труда в избранной профессии;

знать:

- о роли профессионально-прикладной физической подготовке в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- особенности использования средств физической культуры и спорта при воспитании прикладных специальных качеств.

2. Структура и содержание ОГСЭ.05. Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов по формам обучения	
	Очная форма	Заочная форма
№, № семестров	3, 4, 5, 6, 7, 8 сем	1, 2, 3, 4 курс
Максимальная учебная нагрузка	249	
Обязательная аудиторная нагрузка	166	
Теоретическое обучение		8
Практические занятия	166	8
Самостоятельная работа	83	
Текущий контроль (количество и вид текущего контроля, № № семестров)		
Виды промежуточного контроля	1 сем - зачет 2 сем - зачет 3 сем - зачет 4 сем - зачет 5 сем - зачет	6 сем - зачет 7 сем - зачет 8 сем - зачет Итоговая контрольная работа

2.2. Распределение часов по видам учебной работы и семестрам обучения

Форма обучения очная

Вид учебной работы	Всего по учебному плану	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр
Количество недель		18	16	15	15	11	8
Нагрузка в неделю		2 часа	2 часа	2 часа	2 часа	2 часа	2 часа

Максимальная учебная нагрузка	249	54	48	45	45	33	24
Обязательная аудиторная нагрузка	166	36	32	30	30	22	16
Теоретическое обучение							
Практические занятия	166	36	32	30	30	22	16
Самостоятельная работа	83	18	16	15	15	11	8
Текущий контроль							
Виды промежуточного контроля		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

2.3. Тематический план ОГСЭ.05. Физическая культура

очное обучение

Семестр	Раздел	Максим. часов	Всего	Лекции	Практич. занятия	СРС
3 сем	Раздел 1 Легкая атлетика.	18	12		12	6
	Тема 1.1. Специальные упражнения бегуна. Бег на 100 м. Низкий старт.	4	2		2	2
	Тема 1.2. Специальные упражнения л/атлета. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег на 500, 1000 м.	2	2		2	
	Тема 1.3 Эстафетный бег на 4*100 м. Метание гранаты на дальность.	4	2		2	2
	Тема 1.4 Специальные упражнения бегуна. Бег на 1000, 2000 м. Зачетное занятие	2	2		2	
	Тема 1.5 Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	4	2		2	2
	Тема 1.6. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Зачетное занятие.	2	2		2	
	Раздел 2. Настольный теннис	14	8		8	6
	Тема 2.1. Подача. Технический прием «толчок. Учебная игра	4	2		2	2
	Тема 2.2 Подача. Технический прием «накат» . Учебная игра	2	2		2	2
	Тема 2.3 Подача. Технический прием «срезка». Двух- сторонняя игра.	4	2		2	2
	Тема 2.4 Технические приемы в защите и в нападении	2	2		2	
	Раздел 3. Баскетбол	16	10		10	6

	Тема 3.1 Перемещения. Эстафеты с элементами баскетбола.	2	2		2	
	Тема 3.2 Техника владения мячом: ловля и передача мяча	4	2		2	2
	Тема 3.3. Техника владения мячом: ведение, броски.	4	2		2	2
	Тема 3.4 Техника овладения мячом: выбивание, вырывание. Учебная игра.	4	2		2	2
	Тема 3.5 Игры с элементами баскетбола.	2	2		2	
	Раздел 4. Мини-волейбол	6	6		6	
	Тема 4.1 Подача мяча.	2	2		2	
	Тема 4.2 Прием мяча	2	2		2	
	Тема 4.3 Передача мяча.	2	2		2	
		Итого за 3 семестр	54	36		36
4 сем	Раздел 5. Лыжная подготовка	22	14		14	8
	Тема 5.1 Попеременный двухшажный ход	2	2		2	
	Тема 5.2 Попеременный двухшажный ход	2	2		2	
	Тема 5.3 Одновременный бесшажный ход	4	2		2	2
	Тема 5.4 Одновременный одношажный ход	4	2		2	2
	Тема 5.5 Спуски, подъемы	4	2		2	2
	Тема 5.6 Повороты, торможения.	4	2		2	2
	Тема 5.7 Прохождение дистанции 2, 3 км.	2	2		2	
	Раздел 6. Волейбол	10	6		6	4
	Тема 6.1 Передачи мяча: верхняя, нижняя. Учебная игра.	4	2		2	2
	Тема 6.2 Подачи мяча. Прямые, боковые.	4	2		2	2
	Тема 6.3 Подачи, передачи мяча.	2	2		2	
	Раздел 7. Бадминтон	4	4		4	
	Тема 7.1 Техника мягких ударов над собой, с короткой подачи. Нападающий удар над головой справа.	2	2		2	
	Тема 7.2 Техника плоских ударов.	2	2		2	
	Раздел 8. Легкая атлетика.	12	8		8	4
	Тема 8.1 Специальные упражнения бегуна. Бег на 100 метров.	2	2		2	
	Тема 8.2 Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	4	2		2	2
	Тема 8.3 Эстафетный бег 4*100 метров.2	4	2		2	2
	Тема 8.4 Бег 1000, 2000 метров.	2	2		2	

5 сем	Итого за 4 семестр	48	32		32	16
	Раздел 9. Легкая атлетика	16	12		12	4
	Тема 9.1 Специальные упражнения бегуна. Бег 100 метров.	2	2		2	
	Тема 9.2 Специальные упражнения л/ атлета. Прыжок в длину способом «согнув ноги» Бег 500, 1000 метров.	4	2		2	2
	Тема 9.3 Эстафетный бег 4*100 метров. Метание гранаты.	2	2		2	
	Тема 9.4 Специальные упражнения бегуна. Бег на 1000, 2000 метров.	2	2		2	
	Тема 9.5 Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в высоту «перешагиванием»	4	2		2	2
	Тема 9.6 Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в высоту «перешагиванием»	2	2		2	
	Раздел 10. Настольный теннис	10	8		8	2
	Тема 10.1 Техника приема мяча способом «толчок».	2	2		2	
	Тема 10.2 Техника приема мяча способом «накат». Учебная игра.	4	2		2	2
	Тема 10.3 Правила подачи. Техника приема мяча. Учебная игра.		2		2	
	Тема 10.4 Техника игры в защите, нападении.	2	2		2	
	Раздел 11. Баскетбол	19	10		10	9
	Тема 11.1 Техника перемещения. Эстафеты с элементами баскетбола.	5	2		2	3
	Тема 11.2 Техника владения мячом: ловля, передача мяча.	4	2		2	2
	Тема 11.3 Техника владения мячом: ведение, броски.	4	2		2	2
	Тема 11.4 Техника овладения мячом: выбивание, вырывание. Учебная игра.	4	2		2	2
	Тема 11.5 Техника нападения и защиты.	2	2		2	
	Итого за 5 семестр	45	30		30	15
6 сем	Раздел 12. Лыжная подготовка	22	16		16	6
	Тема 12.1 Попеременный двухшажный ход.	4	2		2	2
	Тема 12.2 Попеременный двухшажный ход.	2	2		2	
	Тема 12.3 Одновременный бесшажный ход.	2	2		2	
	Тема 12.4 Одновременный одношажный ход.	2	2		2	

	Тема 12.5 Спуски, подъемы.	4	2		2	2
	Тема 12.6 Повороты, торможения.	4	2		2	2
	Тема 12.7 Совершенствование техники лыжных ходов.	2	2		2	
	Тема 12.8 Прохождение дистанции 3, 5 км.	2	2		2	
	Раздел 13. Волейбол	18	10		10	8
	Тема 13.1 Перемещения. Эстафеты с элементами волейбола.	4	2		2	2
	Тема 13.2 Передачи мяча: верхние, нижние.	4	2		2	2
	Тема 13.3 Подачи мяча: прямые, боковые.	4	2		2	2
	Тема 13.4 Нападающий удар. Эстафеты с элементами волейбола.	4	2		2	2
	Тема 13.5 Подачи и передачи мяча.	2	2		2	
	Раздел 14. Бадминтон	4	4		4	
	Тема 14.1 Техника подачи, приема мяча. Игра в парах	2	2		2	
	Тема 14.2 Техника подачи и приема..	2	2		2	
	Итого за 6 семестр	45	30		30	15
7 сем	Раздел 15. Легкая атлетика	17	12		12	5
	Тема 15.1 Специальные упражнения бегуна. Бег на 100 метров. Низкий старт.	2	2		2	
	Тема 15.2 Специальные упражнения л/атлета. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	2	2		2	
	Тема 15.3 Эстафетный бег 4*100 метров. Метание гранаты.	4	2		2	2
	Тема 15.4 Специальные упражнения бегуна. Бег 1000, 2000 метров.	2	2		2	
	Тема 15.5 Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в высоту «перешагиванием»	5	2		2	3
	Тема 15.6 Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в высоту «перешагиванием»	2	2		2	
	Раздел 16. Настольный теннис.	4	4		4	
	Тема 16.1 Правила подачи. Прием мяча «накатом». Учебная игра.	2	2		2	
	Тема 16.2 Подача. Технический прием «срезка»	2	2		2	
	Раздел 17. Баскетбол	12	6		6	6
	Тема 17.1 Техника перемещения. Эстафеты с элементами баскетбола.	5	2		2	3
	Тема 17.2 Техника владения мячом: ловля, передача, ведение,	5	2		2	3

	броски.					
	Тема 17.3 Техника овладения мячом: выбивание, вырывание.	2	2		2	
	Итого за 7 семестр	33	22		22	11
8 сем	Раздел 18. Лыжная подготовка	16	8		8	4
	Тема 18.1 Попеременный двухшажный ход.	2	2		2	
	Тема 18.2 Одновременный бесшажный, одношажный хоа.	6	2		2	
	Тема 18.3 Спуски, подъемы.	4	2		2	2
	Тема 18.4 Повороты, торможения.	4	2		2	2
	Раздел 19. Волейбол	11	8		8	4
	Тема 19.1 Перемещения. Эстафеты с элементами волейбола.	5	2		2	2
	Тема 19.2 Передачи мяча: верхние, нижние.	2	2		2	2
	Тема 19.3 Подачи мяча: прямые, боковые.	2	2		2	
	Тема 19.4 Нападающий удар.	2	2		2	
	Итого за 8 семестр	36	16		16	8
	Всего					

Тематический план физическая культура
заочное обучение

№	Наименование разделов и тем	Максим нагрузка	Количество часов			СРС
			всего	лекции	практ	
1	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.			2	2	
2	Тема 2. Теоретико - практические основы развития физических качеств.			2	2	
3	Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка.			2	2	
4	Тема 4. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.			2	2	
	Всего			8	8	

3. Перечень практических занятий

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Специальные упражнения бегуна. Бег на 100 м. Низкий старт.

Практическое занятие 1. Обучение бегу на 100 метров.

Тема 1.2. Специальные упражнения л/атлета. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег на 500, 1000 м.

Практическое занятие 2. Обучение прыжку в длину способом «согнув ноги»

Тема 1.3. Эстафетный бег на 4*100 м. Метание гранаты на дальность.

Практическое занятие 3. Обучение эстафетному бегу 4*100 метров.

Тема 1.4. Специальные упражнения бегуна. Бег на 1000, 2000 м.

Практическое занятие 4. Обучение бегу на 1000, 2000 метров.

Тема 1.5. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Практическое занятие 5. Обучение прыжку в высоту «перешагиванием».

Тема 1.6. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Практическое занятие 6. Обучение прыжку в высоту «перешагиванием».

Раздел 2. Настольный теннис

Тема 2.1. Подача. Технический прием «толчок». Учебная игра.

Практическое занятие 7. Обучение техническому приему «толчок».

Тема 2.2. Подача. Технический прием «накат». Учебная игра.

Практическое занятие 8. Обучение техническому приему «накат».

Тема 2.3. Подача. Технический прием «срезка». Двух-сторонняя игра.

Практическое занятие 9. Обучение техническому приему «срезка».

Тема 2.4. Технические приемы в защите и в нападении.

Практическое занятие 10. Обучение техническим приемам в защите и в нападении.

Раздел 3. Баскетбол

Тема 3.1. Перемещения. Эстафеты с элементами баскетбола.

Практическое занятие 11. Обучение эстафетам с элементами баскетбола.

Тема 3.2. Техника владения мячом: ловля и передача мяча.

Практическое занятие 12. Обучение ловле и передачам мяча.

Тема 3.3. Техника владения мячом: ведение, броски.

Практическое занятие 13. Обучение ведению и броскам.

Тема 3.4. Техника овладения мячом: выбивание, вырывание. Учебная игра.

Практическое занятие 14. Обучение выбиванию и вырыванию.

Тема 3.5. Игры с элементами баскетбола.

Практическое занятие 15. Обучение играм с элементами баскетбола.

Раздел 4. Мини- волейбол

Тема 4.1. Подача мяча.

Практическое занятие 16. Обучение подаче мяча.

Тема 4.2. Прием мяча.

Практическое занятие 17. Обучение приему мяча.

Тема 4.3. Передача мяча.

Практическое занятие 18. Обучение передаче мяча.

Раздел 5. Лыжная подготовка

Тема 5.1. Попеременный двухшажный ход.

Практическое занятие 19, 20. Обучение попеременному двухшажному ходу.

Тема 5.3. Одновременный бесшажный ход.

Практическое занятие 21. Обучение одновременному бесшажному ходу.

Тема 5.4. Одновременный одношажный ход.

Практическое занятие 22. Обучение одновременному одношажному ходу.

Тема 5.5. Спуски, подъемы.

Практическое занятие 23. Обучение технике спусков и подъемам.

Тема 5.6. Повороты, торможения.

Практическое занятие 24. Обучение технике поворотов и торможений.

Тема 5.7. Прохождение дистанции 2, 3 км.

Практическое занятие 25. Обучение технике прохождению дистанции.

Раздел 6. Волейбол

Тема 6.1. Передачи мяча: верхняя, нижняя. Учебная игра.

Практическое занятие 26. Обучение передачам мяча.

Тема 6.2. Подачи мяча. Прямые, боковые.

Практическое занятие 27. Обучение подачам мяча.

Тема 6.3. Подачи, передачи мяча.

Практическое занятие 28. Обучение передачам и подачам мяча.

Раздел 7. Бадминтон

Тема 7.1. Техника мягких ударов над собой, с короткой подачи. Нападающий удар над головой справа.

Практическое занятие 29. Обучение технике мягких ударов.

Тема 7.2. Техника плоских ударов.

Практическое занятие 30. Обучение технике плоских ударов.

Раздел 8. Легкая атлетика

Тема 8.1. Специальные упражнения бегуна. Бег на 100 метров.

Практическое занятие 31. Обучение бегу на 100 метров.

Тема 8.2. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину способом «согнув ноги».

Практическое занятие 32. Обучение прыжку в длину с разбега.

Тема 8.3. Эстафетный бег 4*100 метров.

Практическое занятие 33. Обучение технике бегу на 100 метров.

Тема 8.4. Бег 1000, 2000 метров.

Практическое занятие 34. Обучение технике бегу на 1000 и 2000 метров.

Раздел 9. Легкая атлетика

Тема 9.1. Специальные упражнения бегуна. Бег 100 метров.

Практическое занятие 35. Закрепление техники бега на 100 метров.

Тема 9.2. Специальные упражнения л/ атлета. Прыжок в длину способом «согнув ноги» Бег 500, 1000 метров.

Практическое занятие 36. Закрепление прыжка в длину с разбега.

Тема 9.3. Эстафетный бег 4*100 метров. Метание гранаты.

Практическое занятие 37. Закрепление эстафетного бега 4*100 метров.

Тема 9.4. Специальные упражнения бегуна. Бег на 1000, 2000 метров.

Практическое занятие 38. Закрепление техники бега на 1000 и 2000 метров.

Тема 9.5. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в высоту «перешагиванием».

Практическое занятие 39, 40. Закрепление прыжка в высоту «перешагиванием».

Раздел 10. Настольный теннис

Тема 10. Техника приема мяча способом «толчок».

Практическое занятие 41. Закрепление техники приема мяча «толчком».

Тема 10.2. Техника приема мяча способом «накат». Учебная игра.

Практическое занятие 42. Закрепление техники приема мяча «накатом».

Тема 10.3. Правила подачи. Техника приема мяча. Учебная игра.

Практическое занятие 43. Закрепление техники подачи и приема мяча.

Тема 10.4. Техника игры в защите, нападении.

Практическое занятие 44. Закрепление техники игры в защите и нападении.

Раздел 11. Баскетбол

Тема 11.1. Техника перемещения. Эстафеты с элементами баскетбола.

Практическое занятие 45. Закрепление эстафет с элементами баскетбола.

Тема 11.2. Техника владения мячом: ловля, передача мяча.

Практическое занятие 46. Закрепление ловли и передачи мяча.

Тема 11.3. Техника владения мячом: ведение, броски.

Практическое занятие 47. Закрепление ведения и бросков мяча.

Тема 11.4. Техника овладения мячом: выбивание, вырывание. Учебная игра.

Практическое занятие 48. Закрепление вырывание и выбивание мяча.

Тема 11.5. Техника нападения и защиты.

Практическое занятие 49. Закрепление техники нападения и защиты.

Раздел 12. Лыжная подготовка

Тема 12.1. Попеременный двухшажный ход.

Практическое занятие 50, 51. Закрепление попеременного двухшажного хода

Тема 12.3. Одновременный бесшажный ход.

Практическое занятие 52. Закрепление одновременного бесшажного хода.

Тема 12.4. Одновременный одношажный ход.

Практическое занятие 53. Закрепление одновременного одношажного хода.

Тема 12.5. Спуски, подъемы.

Практическое занятие 54. Закрепление техники спусков и подъемов.

Тема 12.6. Повороты, торможения.

Практическое занятие 55. Закрепление техники поворотов и торможений.

Тема 12.7. Способы передвижения на лыжах.

Практическое занятие 56. Закрепление техники способов передвижения на лыжах.

Тема 12.8. Прохождение дистанции 3, 5 км.

Практическое занятие 57. Закрепление техники при прохождении дистанции.

Раздел 13. Волейбол

Тема 13.1. Перемещения. Эстафеты с элементами волейбола.

Практическое занятие 58. Закрепление эстафет с элементами волейбола.

Тема 13.2. Передачи мяча: верхние, нижние.

Практическое занятие 59. Закрепление техники передач мяча.

Тема 13.3. Подачи мяча: прямые, боковые.

Практическое занятие 60. Закрепление техники подач мяча.

Тема 13.4. Нападающий удар. Эстафеты с элементами волейбола.

Практическое занятие 61. Закрепление техники нападающего удара.

Тема 13.5. Подачи и передачи мяча

Практическое занятие 62. Закрепление техники подач и передач мяча.

Раздел 14. Бадминтон

Тема 14.1. Техника подачи, приема мяча. Игра в парах.

Практическое занятие 63. Закрепление техники игры в парах.

Тема 14.2. Техника подачи и приема.

Практическое занятие 64. Закрепление техники подач и приема мяча.

Раздел 15. Легкая атлетика

Тема 15.1. Специальные упражнения бегуна. Бег на 100 метров. Низкий старт.

Практическое занятие 65. Совершенствование техники бега на 100 метров.

Тема 15.2. Специальные упражнения л/атлета. Прыжок в длину способом «согнув ноги».

Практическое занятие 66. Совершенствование прыжка в длину с разбега.

Тема 15.3. Эстафетный бег 4*100 метров. Метание гранаты.

Практическое занятие 67. Совершенствование эстафетного бега 4*100 метров и метания гранаты.

Тема 15.4. Специальные упражнения бегуна. Бег 1000, 2000 метров.

Практическое занятие 68. Совершенствование техники бега на 1000, 2000 метров.

Тема 15.5. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в высоту «перешагиванием».

Практическое занятие 69, 70. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».

Раздел 16. Настольный теннис

Тема 16.1. Правила подачи. Прием мяча «накатом». Учебная игра.

Практическое занятие 71. Совершенствование приема мяча «накатом».

Тема 16.2. Подача. Технический прием «срезка».

Практическое занятие 72. Совершенствование приема мяча способом «срезка».

Раздел 17. Баскетбол

Тема 17.1. Техника перемещения. Эстафеты с элементами баскетбола.

Практическое занятие 73. Совершенствование эстафет с элементами баскетбола.

Тема 17.2. Техника владения мячом: ловля, передача, ведение.

Практическое занятие 74. Совершенствование ловли и передачи мяча.

Тема 17.3. Техника овладения мячом: выбивание, вырывание.

Практическое занятие 75. Совершенствование выбивание и вырывание мяча.

Раздел 18. Лыжная подготовка

Тема 18.1. Попеременный двухшажный ход.

Практическое занятие 76. Совершенствование попеременного двухшажного хода.

Тема 18.2. Одновременный бесшажный, одношажный хода.

Практическое занятие 77. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.

Тема 18.3. Спуски, подъемы.

Практическое занятие 78. Совершенствование техники спусков и подъемов.

Тема 18.4. Повороты, торможения.

Практическое занятие 79. Совершенствование техники поворотов и торможений.

Раздел 19. Волейбол

Тема 19.1. Перемещения. Эстафеты с элементами волейбола.

Практическое занятие 80. Совершенствование эстафет с элементами волейбола.

Тема 19.2. Передачи мяча: верхние, нижние.

Практическое занятие 81. Совершенствование передач мяча.

Тема 19.3. Поддачи мяча: прямые, боковые.

Практическое занятие 82. Совершенствование подач мяча.

Тема 19.4. Нападающий удар.

Практическое занятие 83. Совершенствование нападающего удара.

4. Перечень форм внеаудиторной самостоятельной работы

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Специальные упражнения бегуна. Бег на 100 м. Низкий старт.

– подобрать упражнения для развития быстроты.

Тема 1.2. Специальные упражнения л/атлета. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег на 500, 1000 м.

– сделать анализ техники прыжка в длину.

Тема 1.5. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в высоту способом «перешагивание».

– определить основные ошибки в технике прыжка.

Раздел 2. Настольный теннис

Тема 2.1. Поддача. Технический прием «толчок». Учебная игра.

Тема 2.2. Поддача. Технический прием «накат». Учебная игра.

Тема 2.3. Поддача. Технический прием «срезка». Двухсторонняя игра.

Раздел 3. Баскетбол

Тема 3.2. Техника владения мячом: ловля и передача мяча.

– Ловля мяча двумя руками. Описать ловлю мяча двумя руками по фазам: подготовительная, основная, завершающая.

Тема 3.3. Техника владения мячом: ведение, броски.

– Раскрыть ведение мяча по фазам: подготовительная, основная, завершающая

Тема 3.4. Техника овладения мячом: выбивание, вырывание. Учебная игра.

– Описать анализ техники вырывания мяча.

Раздел 5. Лыжная подготовка

Тема 5.3. Одновременный бесшажный ход.

- Раскрыть одновременный бесшажный ход по фазам: свободное скольжение на двух лыжах, скольжение на двух лыжах с одновременным отталкиванием руками

Тема 5.4. Одновременный одношажный ход.

- подобрать маховые упражнения для ног.

Тема 5.5. Спуски, подъемы.

- Подобрать игровые задания на закрепление техники подъемов.

Тема 5.6. Повороты, торможения.

- Дать характеристику повороту «переступанием»

- Зарисовать технику выполнения.

Раздел 6. Волейбол

Тема 6.1. Передачи мяча: верхняя, нижняя. Учебная игра.

- подобрать общеразвивающие упражнения на плечевой пояс.

Тема 6.2. Поддачи мяча. Прямые, боковые.

- Подобрать игровые задания на закрепление подач.

Раздел 8. Легкая атлетика

Тема 8.2. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину способом «согнув ноги».

- подобрать прыжковые упражнения.

Тема 8.3. Эстафетный бег 4*100 метров. Метание гранаты.

- Подобрать подготовительные упражнения при метании гранаты.

Раздел 9. Легкая атлетика

Тема 9.2. Специальные упражнения л/ атлета. Прыжок в длину способом «согнув ноги» Бег 500, 1000 метров.

- подобрать общеразвивающие упражнения на мышцы ног.

Тема 9.5. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в высоту «перешагиванием».

- подобрать прыжковые упражнения.

Раздел 10. Настольный теннис

Тема 10.2. Подача. Техника приема мяча способом «накат». Учебная игра.

- Подобрать комплекс упражнений на подачу.

Раздел 11. Баскетбол

Тема 11.1. Техника перемещения. Эстафеты с элементами баскетбола.

- подобрать эстафеты с элементами баскетбола.

Тема 11.2. Техника владения мячом: ловля, передача мяча.

- Описать и подобрать игры с элементами баскетбола (ловли и передачи мяча).

Тема 11.3. Техника владения мячом: ведение, броски.

- Описать анализ техники ведения с высоким отскоком мяча, ведение с низким отскоком мяча.

Тема 11.4. Техника овладения мячом: выбивание, вырывание. Учебная игра.

- Описать анализ техники выбивание мяча.

Раздел 12. Лыжная подготовка

Тема 12.1. Попеременный двухшажный ход.

- Описать цикл хода по фазам: Свободное одноопорное скольжение на левой лыже; скольжение с выпрямлением опорной ноги; скольжение с подседанием на левой ноге; выпад правой с подседанием на левой ноге; отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.

Тема 12.5. Спуски, подъемы.

- Подобрать игровые задания на закрепление техники спусков.

Тема 12.6. Повороты, торможения.

- Подобрать игровые задания на закрепления поворотов и торможений.

Раздел 13. Волейбол

Тема 13.1. Перемещения. Эстафеты с элементами волейбола.

- подобрать эстафеты с элементами волейбола.

Тема 13.2. Передачи мяча: верхние, нижние.

– подобрать общеравивающие упражнения на плечевой пояс.

Тема 13.3. Поддачи мяча: прямые, боковые.

– подобрать специальные упражнения на совершенствования подач мяча.

Тема 13.4. Нападающий удар. Эстафеты с элементами волейбола.

– Описать технику нижней боковой и верхней боковой подач.

Раздел 15. Легкая атлетика

Тема 15.3. Эстафетный бег 4*100 метров. Метание гранаты.

– подобрать упражнения на развитие быстроты.

Тема 15.5. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в высоту «перешагиванием».

– подобрать прыжковые упражнения.

Раздел 17. Баскетбол

Тема 17.1. Техника перемещения. Эстафеты с элементами баскетбола.

– подобрать эстафеты с элементами баскетбола.

Тема 17.2. Техника владения мячом: ловля, передача, ведение, броски.

– подобрать игровые задания на совершенствования технических приемов.

Раздел 18. Лыжная подготовка

Тема 18.3. Спуски, подъемы.

– Подобрать игровые задания на закрепление техники поворотов.

Тема 18.4. Повороты, торможения.

– подобрать игровые задания на закрепление поворотов, торможений.

Раздел 19. Волейбол

Тема 19.1. Перемещения. Эстафеты с элементами волейбола.

– подобрать эстафеты с элементами волейбола.

Тема 19.2. Передачи мяча: верхние, нижние.

– подобрать игровые задания на совершенствования передач мяча

Список литературы

Основные источники:

1. Амелин А.Н. Настольный теннис. 2-е изд., с доп. М.: Физкультура и спорт, 1985. 112 с.
2. Антонова О.Н. Лыжная подготовка: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. М., 1999. 208 с.
3. Барчукова Г.А. Настольный теннис. М.: Физкультура и спорт, 1989. 175 с.
4. Богушас М.В. Играем в настольный теннис. Книга для уч-ся. М.: Просвещение, 1987. 128 с.
5. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учеб. пособия для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2000. 368 с.
6. Германов Г.Н. Спортивно-игровые задания на уроках легкой атлетики // Физическая культура в школе. 2014. №2. С.24.
7. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2002. 384 с.
- 8.
9. Загорский Б.И. Физическая культура: практическое пособие. М.: Высшая школа, 1989. 340 с.
10. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник. М.: Гардарики, 2005. 448 с.
11. Ксендзов В.О. Вопросы тактики волейбола// Физическая культура в школе. 2014. № 2. С.24.
12. Кудинова В.А. Эффективность обучения двигательным действиям на уроках физической культуры // Физическая культура в школе. 2015. № 3. С.21.

13. Лыжный спорт. Учебник для инст-тов и техн. физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1989. 319 с.
14. Муратов Л.В. На уроке – бадминтон // Физическая культура в школе. 2015. №2. С.18.
15. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. М.: СпортАкадемияПресс, 2002. 143 с.
16. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. М.: СпортАкадемияПресс, 2001. 228 с.
17. Решетникова Н.В. Физическая культура: учеб. Пособие для студентов среднего профессионального учебного заведения. М.: Мастерство, 2002. 380 с.
18. Туркунов В.Б. Круговая тренировка на уроках спортивными играми.// Физическая культура в школе. 2015. № 3. С 26.

Дополнительная:

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. 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			