

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



УТВЕРЖДАЮ:
Директор колледжа
Л.С.Салтынская
« » 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА БАЗОВОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОДБ.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(базовая подготовка)

Специальность 20.02.04. «Пожарная безопасность»
Квалификация - техник

Рабочая программа базовой дисциплины **ОДБ.08 Физическая культура** разработана в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 03-1180); Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования **20.02.04. Пожарная безопасность**, утверждённого приказом Министерства образования и науки 18 апреля 2014г. № 354.

Разработчик:

Долбнёва Т.В., преподаватель АСК(ф)СахГУ

Рассмотрена на заседании ЦК психолого-педагогических дисциплин

Протокол № 1 от 16 сентября 2014 г.

Председатель Томина С.И.

Рекомендована научно-методическим советом АСК(ф)СахГУ

Протокол № 1 от 30 сентября 2014 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Содержание рабочей программы	Страницы
1	Паспорт рабочей программы дисциплины	4
2	Структура и содержание дисциплины	5
3	Условия реализации программы дисциплины	12
4	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ БАЗОВОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОДБ.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины **ОДБ.08 Физическая культура** является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности **20.02.04. Пожарная безопасность** (базовая подготовка).

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

Дисциплина **Физическая культура** входит в базовые дисциплины общеобразовательного цикла (ОДБ.07).

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен
уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей;

знать:

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося - 102 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная нагрузка - 78 часов;
- практическая работа - 78 часов;
- самостоятельная работа - 24 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	102
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
практические работы	78
теоретическое обучение	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	24
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	24
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		14	2
Тема 1. Специальные упражнения легкоатлета. Игровые задания.	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока. 2. Разминка: беговая 3. ОРУ 4. Специальные беговые упражнения легкоатлета. 5. Игровые задания с элементами легкой атлетики. 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	
Тема 2. Специальные упражнения бегуна. Бег на 100 м. низкий старт.	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: беговая 3. ОРУ 4. Специальные упражнения бегуна 5. Подводящие упражнения: 30, 60 м с низкого старта 6. Бег 100 м с низкого старта 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание	2	
Тема 3. Специальные упражнения для прыжков в длину способом «согнув ноги». Бег на 500, 1000 м.	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: беговая 3. ОРУ 4. Прыжковые упражнения 5. Подводящие упражнения	2	

	6. Прыжок в длину способом «согнув ноги» 7. Бег 500 м (д), 1000 м (ю) 8. Подведение итогов урока 9. Домашнее задание		
Тема 4. Эстафетный бег 4*100 м. Метание гранаты на дальность.	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: беговая 3. ОРУ 4. Специальные упражнения бегуна 5. Техника передачи эстафетной палочки: на месте, в движении 6. Бег 4х100 м 7. Подготовительные и подводящие упражнения метателя 8. Метание гранаты на дальность 9. Подведение итогов урока 10. Домашнее задание	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Техника выполнения метания гранаты. 2. Раскрыть основные ошибки.	2	
Тема 5. . Специальные упражнения бегуна. Бег на 1000, 2000 м. Зачетное занятие.	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: беговая 3. ОРУ 4. Специальные упражнения бегуна 5. Бег 1000 (д), 2000 (ю) на время 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	
Тема 6. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ	2	

	4. Подготовительные упражнения 5. Подводящие упражнения 6. Прыжок в высоту 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание		
Тема 7. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Зачетное занятие.	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подготовительные упражнения 5. Подводящие упражнения 6. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание	2	
Раздел 3. Настольный теннис.	8	8	
Тема 7. Выбор ракетки и способы ее держания. Перемещения. Поддача. Технический прием «толчок». Игры-упражнения.	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Выбор ракетки по весу, толщине, форме ручки, силе отскока 5. Способы держания ракетки «хватка», разновидности вертикальной, горизонтальной хватки. Подводящие упражнения с мячами и ракеткой 6. Разновидности перемещений: одношажный способ передвижения; переступания; выпады; приставные шаги; скрестные шаги 7. Поддача прямым ударом 8. Технический прием: «толчок» слева (справа) 9. Игры – упражнения «Солнышко», «Два против пяти» 10. Подведение итогов урока 11. Домашнее задание	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	

Тема 8. Поддача. Технический прием «накат». Игры-упражнения.	1. Раскрыть классификацию и дать характеристику перемещениям во время игры в настольный теннис. Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Поддача «маятник» слева. (справа) 5. Комплекс имитационных упражнений. Технический прием: «накат» слева (справа) 6. Игры – упражнения «один против четырех» 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание	2
Тема 9. Поддача. Технический прием «срезка». Двухсторонняя игра.	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Поддача «вперед» из правосторонней стойки с нижним вращением, из стойки лицом к столу 5. Комплекс имитационных упражнений. Технический прием: «срезка» слева (справа) 6. Двухсторонняя игра с использованием технического приемов 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание	2
Тема 10. Технические приемы. Зачетное занятие.	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Комплекс имитационных упражнений 5. Технический прием: «тол-спин» слева (справа) 6. Технический прием: «подставка» слева по диагонали (по прямой), «подставка» справа	2

	7. Технический прием: отражение ударов- «подрезка» справа (слева), «свеча» слева (справа) 8. Двухсторонняя игра с использованием всех технических приемов 9. Подведение итогов урока 10. Домашнее задание		
Раздел 4. Баскетбол.		10	
Тема 11. Техника владения мячом: ловля и передача мяча. Игры с элементами баскетбола.	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подготовительные упражнения: лучезапястный сустав, коленный и голеностопный суставы 5. Имитационные упражнения: на месте, в движении 6. Подводящие упражнения в парах, в колоннах с использованием всех разновидностей ловли и передачи 7. Подвижные игры: «мяч соседу», «наседка и ястребы», «пятнашки» 8. Подведение итогов урока 9. Домашнее задание Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ловля мяча двумя руками. Описать ловлю мяча двумя руками по фазам: подготовительная, основная, завершающая. Обратить внимание на рис. 8,59,60.	2	
Тема 12. Техника владения мячом: ведение, броски мяча. Игры с элементами баскетбола.	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ, силовые упражнения с набивными мячами 4. Подготовительные упражнения: лучезапястный сустав, коленный и голеностопный суставы 5. Прислупить к обучению бросков мяча с использованием имитационных упражнений на месте. Подводящие упражнения для обучения бросков мяча - от груди, сверху, снизу, от плеча на месте в парах	2	

	6. Приступить к обучению ведения мяча с высоким и низким отскоком мяча. Использовать имитационные упражнения на месте. Подводящие упражнения: ведение мяча на месте левой (правой) рукой; поочередное ведение мяча по кругу шагом 7. Подвижные игры: «мяч соседу», «наседка и ястребы», «пятнашки» 8. Подведение итогов урока 9. Домашнее задание		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Раскрыть ведение мяча по фазам: подготовительная, основная, завершающая.	1	
Тема 13. Техника овладения мячом: вырывание, выбивание мяча. Учебная игра.	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подготовительные упражнения: лучезапястный сустав, коленный и голеностопный суставы 5. Приступить к обучению выбивания и вырывания и мяча с использованием имитационных упражнений на месте. Подводящие упражнения: выбивания и вырывания мяча на месте в парах из рук соперника 6. Провести учебную игру с использованием технических приемов в баскетболе 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Описать анализ техники вырывания мяча	2	
Тема 14. Техника владения мячом.	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подготовительные упражнения: лучезапястный сустав, коленный и голеностопный суставы	2	

	5. Выполнение специальных упражнений на совершенствовании технических приемов игры в баскетбол 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать и описать игры с элементами баскетбола на броски	2	
Тема 15. Совершенствование техники игры в баскетбол. Зачетное занятие.	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подготовительные упражнения: лучезапястный сустав, коленный и голеностопный суставы 5. Выполнение контрольных упражнений (атака на кольцо с двух шагов «восьмерка»; разновысокое ведение мяча стоя на месте; штрафной бросок; передача мяча в стену одной рукой от плеча) 6. Подведение итогов урока Домашнее задание	2	
Раздел 5. Мини-волейбол.		8	
Тема 15. Подача мяча.	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока. 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подготовительные упражнения: броски набивного мяча 5. Подводящие упражнения: подбрасывание мяча; имитация ударного движения 6. Учебная игра 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание	2	
Тема 16. Прием мяча.	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока	2	

	2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подводящие упражнения: имитация приема мяча 5. Учебная игра 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание		
Тема 17. Передача мяча.	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подводящие упражнения: имитация передачи мяча 5. Упражнения по технике: выполнение передачи мяча 6. Учебная игра 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание	2	
Тема 18. Нападающий удар.	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подводящие упражнения: имитация нападающего удара; нападающий удар с малым мячом 5. Выполнение нападающего удара 6. Учебная игра 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание	2	
Раздел 6. Лыжная подготовка.		16	
Тема 19. Поперечный двухшажный ход.	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: прохождение дистанции - 3 круга по стадиону 3. ОРУ 4. Подводящие упражнения: имитационные движения руками (без	2	

	палок); имитация работы ног; имитация работы рук и ног (без палок и лыж) на месте - Упражнения по технике: прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом (без палок); прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом (без работы ног) - Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом - Подведение итогов урока - Домашнее задание		
Тема 20. Попеременный двухшажный ход.	Практическое занятие Задания: - Построение. Сообщение задач урока - Разминка: прохождение дистанции - 3 круга по стадиону - ОРУ - Подводящие упражнения: имитационные движения руками (без палок); имитация работы ног; имитация работы рук и ног (без палок и лыж) на месте - Упражнения по технике: прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом (без палок); прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом (без работы ног) - Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом - Подведение итогов урока - Домашнее задание	2	
Тема 21. Одновременный бесшажный ход.	Практическое занятие Задания: - Построение. Сообщение задач урока - Разминка: прохождение дистанции - 3 круга по стадиону - ОРУ - Подводящие упражнения: имитационные движения руками (без палок) - Упражнения по технике: прохождение отрезка 60 м с пологого спуска; прохождение отрезка 60 м на прямом участке - Подведение итогов урока - Домашнее задание Самостоятельная работа обучающихся:	2	
		2	

	1. Раскрыть одновременный бесшажный ход по фазам: свободное скольжение на двух лыжах, скольжение на двух лыжах с одновременным отталкиванием руками. 2. Описать основные ошибки возникающие при передвижении этим ходом. Обратить внимание на рис. 4.		
Тема 22. Одновременный одношажный ход.	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: прохождение дистанции - 3 круга по стадиону 3. ОРУ 4. Подводящие упражнения: имитационные движения руками (без палок); имитационные движения ногами (без лыж) на месте; имитационные движения рук и ног с палками и лыжами на месте 5. Прохождение дистанции одновременным одношажным ходом с пологого спуска; по прямой 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	
Тема 23. Спуски, подъемы.	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: прохождение дистанции - 3 круга по стадиону 3. ОРУ 4. Подводящие упражнения: имитация стоек спусков 5. Упражнения по технике: спуски в разных стойках с горы малой крутизны; подъем в гору разными способами малой крутизны 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Подобрать игровые задания на закрепление техники подъемов.	1	
Тема 24. Повороты, торможения.	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: прохождение дистанции - 3 круга по стадиону 3. ОРУ	2	

	4. Подводящие упражнения: имитационные движения на месте 5. Упражнения по технике: отработка поворотов и торможений на склоне малой крутизны 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Дать характеристику повороту «переступанием». 2. Зарисовать технику выполнения. Обратить внимание на рис. 39.	2	
	Тема 25. Игровые задания. Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: прохождение дистанции – 2 круга по стадиону 3. Игровые задания 4. Игры с элементами лыжного спорта «быстрее всех», «перебежка парами», «сороконожка на лыжах», «через ворота», «самый ловкий» 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	2	
Тема 26. Прохождение дистанции 2,3 км. на время. Зачетное занятие.	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать и описать игры с элементами лыжного спорта	2	
	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. ОРУ 3. Прохождение дистанции 2 км (дев) и 3 км (юн) 4. Подведение итогов урока 5. Домашнее задание	2	
Раздел 7. Волейбол.		10	
Тема 27. Передача мяча: верхняя и нижняя.	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подготовительные упражнения: броски набивного мяча, передачи	2	

	баскетбольного мяча на расстоянии 1 м.; серийные приемы мяча над собой после собственного набрасывание. - Подводящие упражнения: имитация передачи мяча 2 руками; передачи мяча вперед-вверх после собственного набрасывания - Упражнения по технике: упражнения в парах; передачи над собой; передачи в стену; передачи через сетку - Учебная игра - Подведение итогов урока. - Домашнее задание		
--	--	--	--

Тема 28. Передача мяча: Верхняя и нижняя.	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подготовительные упражнения: броски набивного мяча 5. Упражнения по технике: передачи между встречными колоннами; передачи назад за голову; передачи в тройках; чередование передачи верхней и нижней над собой; чередование передачи верхней и нижней в стену 6. Учебная игра 7. Подведение итогов урока Домашнее задание	2	
Тема 29. Подача мяча. Учебная игра.	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подготовительные упражнения: броски набивного мяча одной рукой 5. Подводящие упражнения: имитация подачи мяча; обучение подбрасыванию мяча; подачи в стену; подачи через сетку с укороченного расстояния; броски малых мячей из-за лицевой линии 6. Упражнения по технике: подачи из-за лицевой линии 7. Учебная игра 8. Подведение итогов урока 9. Домашнее задание	2	
Тема 30. Игровые задания с элементами волейбола.	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Игровые задания с элементами волейбола 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	2	

	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать игровые задания с элементами волейбола (для передачи, подач)	2	
Тема 31. Зачетное занятие. Подачи и передачи мяча.	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Выполнение контрольных упражнений: передача над собой, передача в стену; передача в парах через сетку; подачи мяча 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	2	
Раздел 8. Бадминтон.		4	
Тема 32. Хватка ракетки. Стойки. Техника короткой подачи. Высоко дальних ударов. Произвольная игра.	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подготовительные упражнения: хватка ракетки; сгибание и разгибание в лучезапястном суставе кисти с ракеткой; круговых движений в лучезапястном суставе кистью с ракеткой; восьмерки в лучезапястном суставе кистью с ракеткой 5. Подводящие упражнения: поднимание и опускание ракетки с воланом вверх-вниз; подбрасывание волана с ракетки вверх и ловля его ракеткой; подбрасывание волана вверх на различную высоту правой и левой стороной ракетки 6. Выполнение короткой подачи без замаха, удары по подвешенному волану без замаха над головой 7. Произвольная игра 8. Подведение итогов урока 9. Домашнее задание	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать подготовительные и подводящие упражнения при подаче.	2	
Тема 33. Техника перемещений.	Практическое занятие	2	2

Техника плоской подачи, плоских ударов. Учебная игра.	Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подводящие упражнения: подбрасывание волана с ракетки и ловля его ракеткой; подбрасывание волана на различную высоту правой и левой стороной ракетки 5. Техника перемещений вперед к сетке с возвращением в центральную позицию; замаха и удары при выполнении удара над головой; перемещения к сетке и возвращения в центральную позицию; перемещения к сетке по частям медленно; перемещений к сетке слитно без остановок с маленькой скоростью; перемещений к сетке предельно быстро; замаха и удара стоя на месте после набрасывания волана рукой партнера 6. Имитация: замаха и удара над головой с перемещением назад в один шаг, в три шага; замаха при выполнении удара над головой справа, стоя на месте 7. Объяснение и выполнение: плоской подачи; плоской подачи в определенную зону; плоской подачи и мягкого ответа к сетке; плоских ударов справа и слева 8. Учебная игра с применением плоских подач и высоко-далеких ударов 9. Подведение итогов урока 10. Домашнее задание		
Раздел 9. Легкая атлетика.		8	
Тема 34. Специальные упражнения бегуна. Бег на 100 м.	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: беговая 3. ОРУ 4. Контрольные упражнения: бег на 100 м 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	2	
Тема 35. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину	Практическое занятие	2	

способом «согнув ноги».	1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы и бега 3. ОРУ 4. Контрольные упражнения – прыжок в длину с разбега 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание		
Тема 36. Специальные упражнения легкоатлета. Эстафетный бег 4*100 метров.	Практическое занятие Задачи: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: беговая 3. ОРУ 4. Специальные упражнения: передача палочки на месте, с пяти шагов, передача палочки в движении. 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	2	
Тема 37. Специальные упражнения бегуна. Бег на 2000 м (д), 3000 м (ю) на время. Зачетное занятие.	Практическое занятие Задачи: 7. Построение. Сообщение задач урока 8. Разминка: беговая 9. ОРУ 10. Контрольные упражнения бегуна: бег 1000 (д), 2000 (ю) 11. Подведение итогов урока 12. Домашнее задание	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать подготовительные упражнения при метании гранаты.	1	
	Итого	78	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного кабинета по «Физической культуре».

Инвентарь, оборудование:

- мячи (баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные)
- гимнастические палки
- свисток
- мел
- карточки-задания по подвижным играм
- скакалка
- теннисные и бадминтонные ракетки
- гимнастические скамейки
- рулетка
- стойка, планка
- колодки

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной 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. Загорский Б.И. Физическая культура: практическое пособие. М.: Высшая школа, 1989. 340 с.
7. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник. М.: Гардарики, 2005. 448 с.
8. Лыжный спорт. Учебник для инст-тов и техн. физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1989. 319 с.
9. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2002. 384 с.
10. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. М.: СпортАкадемияПресс, 2002. 143 с.
11. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. М.: СпортАкадемияПресс, 2001. 228 с.
12. Решетникова Н.В. Физическая культура: учеб. Пособие для студентов среднего профессионального учебного заведения. М.: Мастерство, 2002. 380 с.

Дополнительная:

1. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М.: ФиС, 1989. 146 с.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2001. 450 с.
3. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2005. 450 с.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2004. 336 с.
5. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: Учебник для институтов физ. культуры. М. ФиС, 1990. 159 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.	Оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ, тестирование.
знать:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ, тестирование.
- основы здорового образа жизни.	Оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ,.

ЛИСТ ОБНОВЛЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ БАЗОВОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОДБ.08. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В рабочую программу **ОДБ.08. Физическая культура** внесены следующие изменения

Учебный год	Внесены изменения	№ протокола ЦК	Подпись председателя ЦК
2014-15, сентябрь	– Название и область применения рабочей программы. – Код специальности 20.02.04 Пожарная безопасность. – Оформление титульного листа рабочей программы. Основание – введение в действие ФГОС по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность от 18.04.2014г. № 354.		
2014-15, май	– П.2.1. Объём дисциплины и виды учебной работы – П.2.2. тематический план и содержание дисциплины в соответствии с моделью – П.3.2. – литература за последние 5 лет – П.4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины в соответствии с п.1.3.		
2015-16			
2016-17			
2017-18			
2018-19			

Рабочая программа **ОДБ.08. Физическая культура** рассмотрена на заседании ЦК психолого-педагогических дисциплин без изменений

Учебный год	№ протокола ЦК	Подпись председателя ЦК
2014-15		
2015-16		
2016-17		
2017-18		
2018-19		

Рабочая программа **ОДБ.08 Физическая культура** рекомендована научно-методическим советом АСК(ф)СахГУ для утверждения (переутверждения)

Учебный год	Утверждение (переутверждение)	№ протокола	Дата	Секретарь НМС
2014-15	Переутверждено			
2015-16				
2016-17				
2017-18				
2018-19				