

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 ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(базовая подготовка)

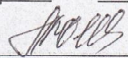
Специальность 20.02.04. Пожарная безопасность
Квалификация – техник

Рабочая программа дисциплины **ОГСЭ.05 Физическая культура** разработана на основе 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 16.09 20 14 г.

Председатель  Томина С.И.

Рекомендована научно-методическим советом АСК(ф)СахГУ
Протокол № 1 от 30 сентября 20 14 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

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

Рабочая программа дисциплины может быть использована для разработки программ дисциплины в дополнительном профессиональном образовании (программы повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по специальности **20.02.04. Пожарная безопасность**.

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

Дисциплина «**Физическая культура**» входит в цикл общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин (ОГСЭ.05).

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

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен:

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.

Техник по компьютерным сетям 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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 249 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка – 166 часов;
- теоретическое обучение –
- практические занятия – 166 часов;
- самостоятельная работа обучающегося – 83 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)	249
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166
в том числе:	
практические работы	
теоретическое обучение	166
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	83
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	83
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. Лёгкая атлетика.		12	2
Тема 1. 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	2
Тема 2. Специальные упражнения л/атлета. Прыжок 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 6. Прыжок в длину способом «согнув ноги» 7. Бег 500 м (д), 1000 м (но) 8. Подведение итогов урока 9. Домашнее задание	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Подобрать упражнения на развития прыгучести	3	2
Тема 3. 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	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	3

			2
Тема 4. . Специальные упражнения бегуна. Бег на 1000, 2000 м. Зачетное занятие	1. Техника выполнения метания гранаты. 2. Раскрыть основные ошибки. Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: беговая 3. ОРУ 4. Специальные упражнения бегуна 5. Бег 1000 (д), 2000 (но) на время 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	
Тема 5. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	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 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание Самостоятельная работа обучающихся: Подобрать прыжковые упражнения	2	2
Тема 6. 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	3 2
Раздел 2. Настольный теннис.		8	
Тема 7. Выбор ракетки и способы ее держания. Перемещение. 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. 6. Разновидности перемещений: одношажный способ передвижения; переступания; выпады;	2	2

	приставные шаги; скрестные шаги 7. Подача прямым ударом 8. Технический прием: «толчок» слева (справа) 9. Игры - упражнения «Солнышко», «Да против пяти» 10. Подведение итогов урока 11. Домашнее задание		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Раскрыть классификацию и дать характеристику перемещениям во время игры в настольный теннис.	2	3
Тема 8. Подача. Технический «накат». Игры-упражнения	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подача «мятник» 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	2
Тема 9. Подача. Технический прием «срезка». Двухсторонняя игра	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подача «веер» 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 техническим приемов 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание	2	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 7. Технический прием: отражение ударов- «подсреза» справа (слева), «свеча» слева (справа) 8. Двухсторонняя игра с использованием всех технических приемов 9. Подведение итогов урока 10. Домашнее задание	2	2
Раздел 3. Баскетбол.		8	
Тема 11. Техника владения	Практическое занятие	2	2

мячом: ловля и передача мяча. Игры с элементами баскетбола	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		
Тема 12. Техника владения мячом: ведение, броски мяча. Игры с элементами баскетбола	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. 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. Приступить 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 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; попередное ведение мяча по кругу шатом 7. Подвижные игры: «мяч соседу», «наседка и ястребы», «пятнашки» 8. Подведение итогов урока 9. Домашнее задание		
Тема 13. Техника овладения мячом: вырывание, выбивание мяча. Учебная игра	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Раскрыть ведение мяча по фазам: подготовительная, основная, завершающая. 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		
	Самостоятельная работа обучающихся: 5. Приступить к обучению выбивания и вырывания мяча с использованием имитационных 1. Описать анализ техники вырывания мяча		2

Тема 14. Техника владения мячом. Зачетное занятие	Практическое занятие Задания Провести учебную игру с использованием технических приемов в баскетболе Построение. Сообщение задач урока Подведение итогов урока Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков	2	2	
	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 7. Домашнее задание			
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать и описать игры с элементами баскетбола на броски	1	3	
Раздел 4. Мини-волейбол		8		
Тема 15. Подача мяча	Практическое занятие Задания: 1. Подготовительные упражнения	2	2	
Тема 16. Прием мяча	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подводящие упражнения: имитация приема мяча 5. Учебная игра 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	2	
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	2	

Тема 18. Нападающий удар	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разнообразности 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	2
Раздел 5. Лыжная подготовка		16	
Тема 19. Попеременный 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 палок); имитация работы ног; имитация работы рук и ног (без палок и лыж) на месте 5. Упражнения по технике: прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом (без палок); прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом (без работы ног) 6. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание	2	2
Тема 20. Попеременный 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 палок); имитация работы ног; имитация работы рук и ног (без палок и лыж) на месте 5. Упражнения по технике: прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом (без палок); прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом (без работы ног) 6. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание		2
Тема 21. Одновременный бесшажный 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) 5. Упражнения по технике: прохождение отрезка 60 м с пологого спуска; прохождение отрезка 60 м на прямом участке 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	2

Тема 22. Одновременный одношажный ход	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Раскрыть одновременный бесшапный 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.	3	3	
	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	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.	2	3	
Тема 24. Повороты, торможения	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: прохождение дистанции - 3 круга по стадиону 3. ОРУ 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	2	2	3
	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	2		

	прыжках», «через ворота», «самый ловкий» 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать и описать игры с элементами прыжкового спорта			
Тема 26. Прохождение дистанции 2,3 км. на время. Зачетное занятие	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	2	
Раздел 6. Волейбол		8		
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 баскетбольного мяча на расстоянии 1 м.; серийные приемы мяча над собой после собственного набрасывания. 5. Подводящие упражнения: имитация передачи мяча 2 руками; передачи мяча вперед-вверх после собственного набрасывания 6. Упражнения по технике: упражнения в парах; передачи над собой; передачи в стену; передачи через сетку 7. Учебная игра 8. Подведение итогов урока. 9. Домашнее задание	2	2	
Тема 28. 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	2	
Тема 29. Игровые задания с элементами волейбола	Практическое занятие Задания:	2	2	2

	1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разнообразности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Игровые задания с элементами волейбола 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать игровые задания с элементами волейбола (для передач, подач)			3
Тема 30. Зачетное занятие. Поддачи и передачи мяча	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разнообразности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Выполнение контрольных упражнений: передача над собой; передача в стену; передача в парах через сетку; поддачи мяча 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	2	2	2
Раздел 7. Бадминтон		4		
Тема 31. Хватка ракетки. Стойки. Техника короткой подачи. Высоко дальних ударов. Произвольная игра	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разнообразности 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 Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать подготовительные и подводящие упражнения при подаче.	2	2	2
		°	°	°

Тема 32. Техника перемещений. Техника плоской подачи, плоских ударов. Учебная игра	Практическое задание: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подводящие упражнения: подбрасывание волаана с ракетки и ловля его ракеткой; подбрасывание волаана 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 волаана 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 высокодалеких ударов 9. Подведение итогов урока 10. Домашнее задание	2	2
Раздел 8. Легкая атлетика. Тема 33. Специальные упражнения бегуна. Бег на 100 м.	Практическое занятие Задачи: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: беговая 3. ОРУ 4. Контрольные упражнения: бег на 100 м 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	4	2
Тема 34. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег 1000 м (д), 2000 м (ю) на время	Самостоятельная работа обучающихся: Подобрать игровые задания на развития быстроты. Практическое занятие 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы и бега 3. ОРУ 4. Контрольные упражнения – прыжок в длину с разбега, бег 1000 м (д), 2000 м (ю). 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	2	3
Раздел 9. Легкая атлетика	Самостоятельная работа обучающихся: Подобрать прыжковые упражнения	2	
Тема 37. Специальные	Практическое занятие	6	2

16

упражнения бегуна. Бег на 100 м. Низкий старт	Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: беговая 3. ОРУ 4. Специальные упражнения 5. Подводящие упражнения: 30, 60 м с низким стартом 6. Бег на 100 м с низкого старта 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание		
Тема 38. Специальные упражнения дятлета. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег на 500, 1000 м.	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: беговая 3. ОРУ 4. Специальные упражнения 5. Подводящие упражнения 6. Прыжок в длину способом «согнув ноги» 7. Бег 500 м (д), 1000 м (ю) 8. Подведение итогов урока 9. Домашнее задание	2	2
Тема 39. Эстафетный бег на 4*100 м. Метание гранаты на дальность. Бег 1000, 2000 м. Зачетное занятие	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. Бег 1000 (д), 2000 (ю) на время 10. Подведение итогов урока 11. Домашнее задание	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать подготовительные упражнения при метании гранаты.	2	3
Раздел 10. Настольный теннис		4	
Тема 40. Перемещение. Подача. Технический прием «толчок». Учебная игра	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Повторить разновидности перемещений: одношажный способ передвижения; переступания;	2	2

	выпады; приставные шаги; скрестные шаги 5. Подача прямым ударом 6. Технический прием: «толчок» слева (справа) 7. Учебная игра с применением подачи прямым ударом и технического приема «толчок» 8. Подведение итогов урока 9. Домашнее задание		
Тема 41. Подача. Технический прием «накат», «срезка», Учебная игра	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Комплекс имитационных упражнений 5. Подача «маятник» слева (справа) 6. Технический прием: «накат» слева (справа) 7. Технический прием: «срезка» 8. Учебная игра с применением подачи «маятник» и технического приема «накат» 9. Подведение итогов урока 10. Домашнее задание	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Подобрать комплекс упражнений при подаче.	5	3
Раздел 11. Баскетбол.		8	
Тема 42. 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. Подводящие упражнения: с мячом в парах; в колоннах; в шеренгах; в кругу; в тройках с выполнением всех разновидностей ловли и передачи 6. Подвижные игры «не давай мяч водящему», «охотники и утки», «крутовая лапта» 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Описать и подобрать игры с элементами баскетбола (ловли и передачи мяча)	3	3
Тема 43. Техника владения мячом: введение, броски. 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. Подводящие упражнения: для бросков в парах; в колоннах с использованием всех разновидностей ловли и передачи; штрафные броски 6. Подводящие упражнения: ведение мяча со зрительным контролем; без зрительного контроля	2	2

	7. Учебная игра с использованием технических приемов в баскетболе 8. Подведение итогов урока 9. Домашнее задание Самостоятельная работа обучающихся: 1. Описать анализ техники ведения с высоким отскоком мяча, ведение с низким отскоком мяча. Обратит внимание на рис. 73, 74, 75.		
Тема 44. Техника овладения мячом: выбирание, вырывание. 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. Подводящие упражнения: вырывание и выбивание мяча в парах на месте; при поворотах в сторону 6. Учебная игра с использованием технических приемов в баскетболе 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Описать анализ техники выбивания мяча	2	3
Тема 45. Техника выведения мячом. Зачетное занятие	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. 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) 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	2	2
Раздел 12. Мини-волейбол			
Тема 46. Подача мяча. Прием мяча	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Упражнения по технике: выполнение подачи мяча, приема мяча. 5. Учебная игра 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	2
Тема 48. Передача мяча	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Упражнения по технике: выполнение передачи мяча	2	2

	5. Учебная игра 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание		
Тема 49. Нападающий удар	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бег, 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	2
Раздел 13. Лыжная подготовка.		16	
Тема • 50. Попеременный двухшажный ход	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: прохождение дистанции - 3 круга по стадиону 3. ОРУ 4. Упражнения по технике: прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом (без палок); прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом без работы ног 5. Прохождение дистанции 2 км попеременным двухшажным ходом 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. 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. 2. Обратить внимание на рис. 6.	2	
Тема51 .Попеременный двухшажный ход	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: прохождение дистанции - 3 круга по стадиону 3. ОРУ 4. Упражнения по технике: прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом (без палок); прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом без работы ног 5. Прохождение дистанции 2 км попеременным двухшажным ходом 6. Подведение итогов урока	2	2

	Самостоятельная работа обучающихся: 1 Подобрать игровые задания на закрепление попеременного двухшажного хода		
Тема 52. Одновременный бесшажный	Практическое занятие Задания: 1 Построение. Сообщение задач урока 2 Разминка: прохождение дистанции - 3 круга по стадиону ЗОРУ 3 Упражнения по технике: прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом (без палок); прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом без работы ног 4 Прохождение дистанции 2 км попеременным двухшажным ходом 5 Подведение итогов урока 6 Домашнее задание Самостоятельная работа обучающихся: 1 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. 2 Обратить внимание на рис. 6.	2 3	2 3
Тема 53. Одновременный одношажный ход	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: прохождение дистанции - 3 круга по стадиону 3. ОРУ 4. Прохождение отрезка 100 м: прохождение 1 км одновременным одношажным ходом 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	2	2
Тема 54. Спуски, подъемы	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: прохождение дистанции - 3 круга по стадиону 3. ОРУ 4. Спуски с гор разной крутизны; спуски через ворота; подъемы в гору разными способами разной крутизны 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать игровые задания на закрепление техники спусков.	2	2
		2	3

Тема 55. Повороты и торможения	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. ОРУ 3. Отработка поворотов и способов торможения по заданию. 4. Подведение итогов урока 5. Домашнее задание.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Подобрать игровые задания при обучении поворотам.	5	3
Тема 56. Совершенствование техники лыжных ходов	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока. 2. О.Р.У. 3. Выполнение всех способов передвижения на лыжах. 4. Подведение итогов урока 5. Домашнее задание	2	2
Тема 57. Зачетное занятие. Прохождение дистанции 2000 (л) км, 3000 (ю) км на время	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. О.Р.У. 3. Прохождение дистанции 2000 (км) и 3000(км) на время. 4. Подведение итогов урока.	2	2
Раздел 14. Волейбол.		10	
Тема 58. И.П. стойки, перемещения	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков. 3. Выполнение И.П , разновидностей стоек, перемещений. 4. Подведение итогов урока 5. Домашнее задание.	2	2
Тема 59. Передача мяча: верхняя и нижняя. Учебная игра	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Упражнения по технике: упражнения в парах; передачи над собой; в стену; чередования передачи; передачи через сетку 5. Учебная игра 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать игровые задания на закрепление техники подачи мяча	2	3

Тема 60. Подачи мяча: верхние, нижние	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока. 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков. 3. О.Р.У. 4. Выполнение упражнений по технике: имитация подач, выполнение подач в стену, чрез сетку, по заданию. 5. Подведение итогов урока. 6. Домашнее задание.	2	2
	Самостоятельна работа обучающихся: Подобрать игровые задания на закрепление подачам мяча	3	
Тема 61. Нападающие удары: прямой, боковой. Эстафеты с элементами волейбола	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. О.Р.У. 4. Выполнение упражнения по технике: ударные движения около стены, нападающий удар с места, в прыжке, работа с мячами мячами, нападающий удар через сетку. 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	2	2
Тема 62. 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	2
Раздел 15. Балминтон.		4	
Тема 63. Техника мягких ударов над собой, короткой подачи с замахом. Техника удара над головой справа. Нападающий удар над головой справа	Практическое занятие 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 стороны ракетки 5. Выполнение короткой подачи без замаха (с замахом), мягких ударов перед собой с подбрасыванием волана ракеткой, мягких ударов перед собой с обозначением ловли волана ракеткой, высокодалекого удара без замаха после набрасывания волана рукой партнера, нападающего удара без замаха после набрасывания волана себе рукой 6. Учебная игра с применением плоской подачи и плоских ударов 7. Подведение итогов урока	2	2

	8. Домашнее задание		
Тема 64. Техника плоских ударов и перемещений. Учебная игра	Практическое занятие 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. Подводящие упражнения: плоские удары сбоку от себя справа и слева с шагом ногой в сторону; перемещение вперед два шага, высоко далакея подача; перемещение назад по частям медленно; перемещение с последующим выполнением имитации замаха и удара над головой справа средним темпе; высоко далакея подача и перемещение назад с последующей ловлей волана левой рукой; имитация замаха и удар над головой 6. Учебная игра с применением мягких ударов и короткой подачи с замахом, ударов над головой справа, нападающего удара над головой 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание	2	2
Раздел 16. Легкая атлетика		12	
Тема 65. 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 5. Подводящие упражнения: 30, 60 м 6. Бег 100 м с низкого старта 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание	2	2
Тема 66. Специальные упражнения далаггета. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег на 500, 1000 м.	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: беговая 3. ОРУ 4. Специальные упражнения 5. Подводящие упражнения 6. Прыжок в длину с разбега 7. Бег на 500, 1000 м 8. Подведение итогов урока 9. Домашнее задание	2	2
Тема 67. Эстафетный бег на 4*100 м. Метание гранаты на	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать и описать комплекс прыжковых упражнений. Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока	1	3
		2	2

дальность	- Разминка: беговая - ОРУ - Специальные упражнения бегуна - Техника передачи эстафетной палочки: на месте, в движении - Бег 4х100 м - Подготовительные и подводящие упражнения метателя - Метание гранаты на дальность - Подведение итогов урока - Домашнее задание		
Тема 68. Специальные упражнения бегуна. Бег на 1000, 2000 м. Зачетное занятие	Практическое занятие Задания: - Построение. Сообщение задач урока - Разминка: беговая - ОРУ - Специальные упражнения бегуна - Бег 1000 (д), 2000 (ю) - Подведение итогов урока - Домашнее задание	2	2
Тема 69. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Практическое занятие Задания: - Построение. Сообщение задач урока - Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков - ОРУ - Подготовительные упражнения - Подводящие упражнения - Прыжок в высоту - Подведение итогов урока - Домашнее задание	2	2
Тема 70. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Зачетное занятие	Практическое занятие Задания: - Построение. Сообщение задач урока - Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков - ОРУ - Подготовительные упражнения - Подводящие упражнения - Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат - Подведение итогов урока - Домашнее задание	2	2
Раздел 17. Настольный теннис.		8	
Тема 71. Перемещение подча.	Практическое занятие	2	2

Технический прием «толчок». Учебная игра	Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Повторить разновидности перемещений: одношажный способ передвижения; переступания; выпады; приставные шаги; скрестные шаги 5. Подача прямым ударом 6. Технический прием: «толчок» слева (справа) 7. Учебная игра с применением подачи прямым ударом, технического приема «толчок» 8. Подведение итогов урока 9. Домашнее задание		
72. Технический прием «толчок». Учебная игра	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Повторить разновидности перемещений: одношажный способ передвижения; переступания; выпады; приставные шаги; скрестные шаги 5. Подача прямым ударом 6. Технический прием: «толчок» слева (справа) 7. Учебная игра с применением подачи прямым ударом, технического приема «толчок» 8. Подведение итогов урока 9. Домашнее задание	2	2
Тема 73. Технический прием «срезка» Двухсторонняя игра	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока. 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков. 3. О.Р.У. 4. Подача прямым ударом 5. Технический прием «срезка» 6. Двухсторонняя игра по заданию 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание.	2	2
Тема 74. Подача. Технический прием «накат». Учебная игра	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Упражнения для совершенствования технических приемов: игры по прямым; по диагоналям правой (левой), «Треугольник» правой (левой), «восьмерка» по прямой (по диагонали), «всер» 5. Подача «маттник» слева (справа)	2	2

	6. Технический прием: «накат» слева (справа) 7. Учебная игра с применением подач «маятник» и технического приема «накат» 8. Подведение итогов урока 9. Домашнее задание Самостоятельная работа обучающихся: 1. Основные понятия: приема «накат». 2. Описать анализ техники приема «накат»		3
Раздел 19. Мини-волейбол		4	
Тема 75. Подача мяча	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Упражнения по технике: подача мяча по заданию 5. Учебная игра 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	2
Тема 76. Прием мяча. Передача мяча	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Упражнения по технике: прием высокого и низкого мяча, передачи мяча перед собой, за спину. 5. Учебная игра 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	2
Раздел 20. Лыжная подготовка		12	
Тема 77. Попеременный двухшажный ход	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: прохождение дистанции - 3 круга по стадиону 3. ОРУ 4. Упражнения по технике: прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом (без палок); прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом без работы ног 5. Прохождение дистанции 2 км попеременным двухшажным ходом 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	4	2
Тема 78. Одновременный бесшажный ход	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: прохождение дистанции - 3 круга по стадиону 3. ОРУ 4. Упражнения по технике: прохождение отрезка 60 м с пологого спуска; прохождение отрезка 60 м	2	2

	на прямом отрезке 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание		
Тема 79. Одновременный одношажный ход	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: прохождение дистанции - 3 круга по стадиону 3. ОРУ 4. Прохождение отрезка 100 м; прохождение 1 км одновременным одношажным ходом 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	2	2
Тема 80. Спуски, подъемы. Повороты, торможения	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: прохождение дистанции - 3 круга по стадиону 3. ОРУ 4. Спуски с гор разной крутизны; спуски через ворота; подъемы в гору разными способами разной крутизны 5. Отработка поворотов и торможений гор разной крутизны 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать игровые задания на закрепление техники поворотов.	2	1
Тема 81. Зачетное занятие. Прохождение дистанции 2000 (д) км, 3000 (ю) км на время	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. ОРУ 3. Прохождение дистанции на результат 4. Подведение итогов зачетного занятия	2	2
Раздел 21. Волейбол		8	
Тема 82. Передача мяча: верхняя и нижняя. Учебная игра	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Упражнения по технике: передача мяча между встречными колоннами; передачи назад за голову; передачи в тройках; чередование передачи верхней и нижней над собой; чередование передачи верхней и нижней в стену 5. Учебная игра 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	2
Тема 83. Подача мяча. Учебная игра	Практическое занятие Задания:	2	2

	1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Упражнения по технике: подача по зонам; с изменением траектории полета мяча; подача на силу; соревнование на большее число подач, на точность 5. Учебная игра 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Описать анализ техники нижней, боковой и верхней боковых подач. 2. Описать по фазам: подбрасывание, замах, ударное движение. Обратить внимание на рис. 10	2	3
Тема 84. 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	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать игровые задания с элементами волейбола (для передач)	2	3
Тема 85. Зачетное занятие. Подача, передача 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 парах через сетку; подача мяча в стену; передача в парах 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	2	2
	Итого (аудиторных)	166	

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 У 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.
4. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2005. 450 с.
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2004. 336 с.
6. 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, достижения 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 ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

В рабочую программу **ОГСЭ.05. 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. - Общие компетенции 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 **ОГСЭ.0.5 Физическая культура** рассмотрена на заседании ЦК психолого-педагогических дисциплин (без изменений или новая)

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

Рабочая программа **ОГСЭ.05 Физическая культура** рекомендована научно-методическим советом АСК (ф)СахГУ для утверждения (переутверждения)

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