

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



УТВЕРЖДАЮ:

Директор колледжа

Л.С.Салтынская

«01» сентября 20 14 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА БАЗОВОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОДБ. 10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(углублённая подготовка)

Специальность 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение
Квалификация – специалист по документационному обеспечению управления, архивист

Рабочая программа базовой дисциплины **ОДБ.10 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 **46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение**, утверждённого приказом Министерства образования и науки 11 августа 2014г. № 975.

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. Томина С.И.

Рекомендована научно-методическим советом АСК(ф)СахГУ

Протокол № 1 от 30.09 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.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины **ОДБ.10 Физическая культура** является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности **46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение**, (углублённая подготовка).

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

Дисциплина **Физическая культура** входит в базовые дисциплины общеобразовательного цикла (ОДБ.10).

1.3. Цели и задачи 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;
- теоретическое обучение – 2 часа;
- практическая работа - 76 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	76
теоретическое обучение	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	24
в том числе:	
Самостоятельная работа	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. Основы здорового образа жизни		2	2
1.1 Основы здорового образа жизни	Содержания занятия: Понятие «здоровья», его содержание и критерии; Образ жизни студентов и его влияние на здоровье; Влияние окружающей среды на здоровье; Организация двигательной активности; Профилактика вредных привычек.	2	2
Раздел 2. Легкая атлетика		12	
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 д/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 (ю) 8. Подведение итогов урока 9. Домашнее задание	2	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	2	2

	6. Бег 4х100 м 7. Подготовительные и подводящие упражнения метателя 8. Метание гранаты на дальность 9. Подведение итогов урока 10. Домашнее задание			3
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Техника выполнения метания гранаты. 2. Раскрыть основные ошибки.		2	
Тема 4. . 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	2	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	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	2	2
Раздел 3. Настольный теннис		8	2	
Тема 7. Выбор ракетки и способы ее держания. Перемещения. Подача. Технический прием «толчок». Игры-упражнения	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ	2	2	2

	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. Подача прямым ударом 8. Технический прием: «толчок» слева (справа) 9. Игры – упражнения «Солнышко», «Два 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.	1	3
Тема 8. Подача. Технический прием «накат». Игры-упражнения	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подача «маттник» 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 «вверх» 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»	2	2

	справа 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	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бег, 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», «населка и ястребы», «пятнашки» 8. Подведение итогов урока 9. Домашнее задание		10	2
Тема 11. Техника владения мячом: ловля и передача 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.		2	3
Тема 12. Техника владения мячом: ведение, броски мяча. Игры с элементами баскетбола	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бег, 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 шагом 7. Подвижные игры: «мяч соседу», «населка и ястребы», «пятнашки» 8. Подведение итогов урока 9. Домашнее задание		2	2
	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	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Описать анализ техники вырывания мяча	2	3
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 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	3
Тема 15. Совершенствование техники игры в баскетбол. Зачетное занятие	Практическое занятие Задания: 8. Построение. Сообщение задач урока 9. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 10. ОРУ 11. Подготовительные упражнения: лучезапястный сустав, коленный и голеностопный суставы 12. 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) 13. Подведение итогов урока 14. Домашнее задание	2	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	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: 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	2
Раздел 6. Лыжная подготовка		16	2
Тема 19. Попеременный двухшажный	Практическое занятие	2	

ход	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		
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	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
	Самостоятельная работа обучающихся: 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. Обратит внимание на рис. 4.	2	3
Тема 22. Одновременный одношажный ход	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: прохождение дистанции - 3 круга по стадиону	2	2

	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 одновременно одношажным ходом с пологого спуска; по прямой 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание		
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
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Дать характеристику повороту «переступанием». 2. Зарисовать технику выполнения. Обратить внимание на рис. 39.	2	3
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	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	3

	1. Подобрать и описать игры с элементами лыжного спорта		
Тема 26. Прохождение дистанции 2,3 км. на время. Зачетное занятие	Практическое занятие Задачи: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. ОРУ 3. Прохождение дистанции 2 км (лев) и 3 км (нон) 4. Подведение итогов урока 5. Домашнее задание	2	2
Раздел 7. Волейбол		10	
Тема 27. Передача мяча: верхняя и нижняя	Практическое занятие Задачи: 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 набрасывание. 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. Передача мяча: Верхняя и нижняя	Практическое занятие Задачи: 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 8. Домашнее задание	2	2
Тема 29. Подача мяча. Учебная игра	Практическое занятие Задачи: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подготовительные упражнения: броски набивного мяча одной рукой	2	2

	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		
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	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать игровые задания с элементами волейбола (для передач, подач)	2	3
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	22	2
Раздел 8. Бадминтон	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 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 подвесному волану без замаха над головой 7. Произвольная игра 8. Подведение итогов урока 9. Домашнее задание	4	2
Тема 32. Хватка ракетки. Стойки. Техника короткой подачи. Высоко дальних ударов. Произвольная игра		2	

	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать подготовительные и подводящие упражнения при подаче.	2	3
Тема 33. Техника перемещений. Техника плоской подачи, плоских ударов. 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. 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 высокодалеких ударов 9. Подведение итогов урока 10. Домашнее задание	2	2
Раздел 9. Леккая 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	2
Тема 35. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Практическое занятие Задания: 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	2	2
Тема 36. Специальные упражнения легкоатлета. Эстафетный бег 4*100 метров	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока	2	2

	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		
Тема 37. Специальные упражнения бегуна. Бег на 2000 м (д), 3000 м (ю) на время. Зачетное занятие	Практическое занятие Задания: 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	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать подготовительные упражнения при метании гранаты.	2	3
	Итого	78	

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. Богущас 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. 448с.
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. 159с.

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,.