

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
БПОУ ВО «ВОЛОГОДСКИЙ АГРАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ:05 Физическая культура

по специальности 38.02.02 Страхование дело

Программа подготовки
базовая подготовка

Форма обучения
очная форма обучения

Вологда, 2017

Рецензент: Казаков А.В., преподаватель высшей квалификационной категории БПОУ ВО «Вологодский аграрно–экономический колледж»

Рабочая программа предназначена для преподавания общего гуманитарного и социально-экономического циклов обязательной части профессионального цикла студентам очной формы обучения специальности 38.02.02 Страхование в I, II, III, IV семестрах.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.02 Страхование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.07.2014 года № 833.

Составитель: С.Л.Кузнецов, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	39
4 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	40
5 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	42

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина Физическая культура относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического циклов в системе подготовки по специальности 38.02.02 Страхование дело.

Дисциплина Физическая культура введена в учебный план в соответствии с пунктом 6.2 раздела «Требования к структуре программы подготовки специалистов среднего звена» Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.02 Страхование дело.

1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Цель изучаемой учебной дисциплины: формирование физической культуры обучающегося и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

Специалист страхового дела (базовой подготовки) должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Планировать и организовывать собственную профессиональную деятельность, выбирать 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. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Организовывать и планировать работы малых коллективов исполнителей.

2 СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>236</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>118</i>
в том числе:	
теоритические занятия	<i>8</i>
практические занятия	<i>110</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>118</i>
Промежуточная аттестация в форме – зачета в I, II, III семестрах и дифференцированного зачета в IV семестре	

В ходе изучения дисциплины регулярно проводятся консультации для студентов в групповой и индивидуальной формах. Основной целью является дополнения и закрепление изученного материала по практическим и теоритическом разделам. На групповых консультациях рассматривается вопрос формирования сборных команд группы для участия в соревнованиях колледжа, и подготовка к промежуточной аттестации.

2.2. Тематический план и содержание дисциплины Физическая культура

Тематический план и содержание дисциплины Физическая культура к учебному плану 2016-2017 учебного года

В практике физического воспитания применяются следующие методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ — жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Методы и формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4
1 курс		79	
Раздел I. ТЕОРИЯ		8	
Тема 1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	2	Педагогическое наблюдение, устный опрос.
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщений о ЗОЖ. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	2	
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2	Устный опрос, педагогическое наблюдение.
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка плана занятий на неделю(месяц). Методы контроля физического состояния. Ведение дневника самоконтроля.	2	
Тема 3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	Устный опрос, педагогическое наблюдение.

	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение литературы по теме, упражнения релаксации.		2	
Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.		2	Устный опрос, педагогическое наблюдение.
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения ППФП, подготовка профессиограммы.		2	
	Консультация: дополнения и закрепление изученного материала по теоретическому разделу.		2	
Раздел II. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			24	
Тема 1. Бег на короткие дистанции.	1.	Повторение техники низкого, высокого старта. Упражнения бегуна. Ускорения с низкого, высокого старта. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.
		Практическое занятие: беговые упражнения, выполнение стартов, ускорения, упражнения для комплексного развития физических качеств, подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО.	2	
	2.	Совершенствование техники бега с н/старта, в/старта, стартового разгона. Беговые упражнения. Упражнения для комплексного развития физических качеств, подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО . Подвижные игры.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.
		Практическое занятие: беговые упражнения, выполнение стартов, ускорения, п/и.		
	3.	Совершенствование техники бега на 100 метров.	2	Прием учебных нормативов.
		Практическое занятие: беговые упражнения, бег 100 м на результат. ОФП.		
		Самостоятельная работа обучающихся: беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения для комплексного развития физических качеств, подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО.	6	

Тема 2. Кроссовая подготовка.	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции (1000 м.) ОФП. Развитие общей выносливости.	2	Оценка техники выполнения двигательных действий.
		Практическое занятие: беговые упражнения, ОРУ, техника бега по повороту.	2	
	2	Кроссовый бег: юноши 3000 м., девушки 2000 м. Развитие общей выносливости. ОФП.	2	Прием учебных нормативов.
		Практическое занятие: беговые упражнения, ОРУ, бег в условиях соревнований на результат.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: беговые упражнения, совершенствование техники бега на средние дистанции, кроссовая подготовка (развитие общей выносливости), правила соревнований. Подготовка и участие в легкоатлетическом кроссе «Золотая осень», участие в организации и проведении соревнований. Упражнения для комплексного развития физических качеств, подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО.	8		
Тема 3. Прыжок в длину.	1.	Повторение техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Сочетание всех фаз прыжка.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.
		Практическое занятие: Прыжок в длину с места, с 1,2,3 шагов разбега, индивидуальный подбор разбега, специальные упражнения прыгуна(прыжок в шаге, через шаг, многоскоки).	2	
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Пр. в длину на результат. ОФП. Эстафеты.	2	Прием учебных нормативов.
		Практические занятия: Прыжковые упражнения, техника разбега, сочетание всех фаз прыжка в длину.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Беговые упражнения, ускорения, многоскоки.	2	
Тема 4. Прыжок в высоту.	1.	Повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Сочетание всех фаз прыжка, индивидуальный подбор разбега.	2	
		Практическое занятие: Беговые и прыжковые упражнения, специальные упражнения: (без разбега, прыжок с прямого разбега, с 1,2,3 шагов разбега, разбег по дуге).		

	2.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.
		Практическое занятие: Беговые и прыжковые упражнения, прыжок в высоту с разбега на результат. ОФП.	2	Прием учебных нормативов.
		Самостоятельная работа обучающихся: прыжковые упражнения, подбор разбега, участие в спортивном празднике «День прыгуна»	4	
Тема 5. Метания.	1.	Техника метания мяча (гранаты): – на точность в цель (вертикальную и горизонтальную); – способом из-за головы, из-за головы через плечо; – на дальность.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.
		Практические занятия: ОРУ, техника безопасности при метаниях, техника метания малого мяча.		
		Самостоятельная работа обучающихся: упражнения ОФП, имитация техники метания.	2	
	2.	Метание мяча (гранаты).	2	Прием учебных нормативов.
		Практические занятия: ОРУ, метание гранаты на дальность (на результат).		
		Самостоятельная работа обучающихся: повышение уровня физической подготовленности средствами ОФП, СФП.	2	
Тема 6. Эстафеты.	1.	Техника эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.
		Практические занятия: беговые упражнения, техника эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки, эстафета 4*100 м.		

		Самостоятельная работа обучающихся: беговые упражнения, правила передачи эстафеты.	2	
Раздел III.		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		34
Тема 1. Баскетбол	1.	Повторение правил игры, техники выполнения основных элементов баскетбола.	2	
		Практическое занятие: ОРУ, Бег с изменением скорости и направления движения, с остановкой прыжком (влево, вправо, вперед), по звуковым, зрительным сигналам, взаимодействие игроков на площадке. Учебная игра. ОФП.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: упражнения ОФП, изучение правил игры в баскетбол.	2	
	2.	Совершенствование техники передач мяча одной и двумя руками на месте и в движении.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.
		Практическое занятие: Совершенствование техники владения мячом: Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком. Ведение мяча с изменением высоты отскока, направления движения, ловля и передачи мяча после остановки, в движении, со сменой мест. Учебная игра.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: упражнения ОФП, повторение техники стоек и перемещений без мяча.	2	
	3.	Техника пробивания персональных бросков.	2	
		Практическое занятие: Совершенствование техники элементов баскетбола, техники владения мячом, техника. Отработка движения кисти во время завершения броска. Уч. игра.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: развитие двигательных качеств средствами ОФП, СФП.	2	
	4.	Техника броска в кольцо после ведения и 2-х шагов. Передачи мяча в движении. Уч. игра.	2	

	Практическое занятие: Совершенствование техники владения мячом, совершенствование техники атаки кольца в движении.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: повторение правил игры в баскетбол, ОФП.	2	
5.	Бросок в кольцо со средней дистанции, взаимодействие игроков в парах. Уч. игра.	2	
	Практическое занятие: Совершенствование элементов баскетбола, взаимодействие игроков в атаке.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: повторение правил игры в баскетбол, ОФП.	2	
6.	Выполнение норматива в пробивании персональных бросков(техника, количество). Техника игры в защите. Уч. игра.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий. Прием учебных нормативов.
	Практическое занятие: Совершенствование техники штрафного броска, ОРУ, выполнение норматива.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение имитации броска. Упражнения ОФП.	2	
7.	Совершенствование техники передач мяча в движении. Комбинация ведение, 2 шага, бросок на оценку. Техника игры в нападении. Двухсторонняя игра.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий. Прием учебных нормативов.
	Практическое занятие: Совершенствование элементов баскетбола, передачи в движении, отработка комбинации «стенка», выполнение норматива.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка команды к первенству колледжа по баскетболу.	2	

	8.	Совершенствование техники владения мячом. Техника игры в нападении, защите. Двухсторонняя игра.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.
		Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения передач в движении, атаки кольца в движении, совершенствование действий игроков в защите и нападении.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: развитие физических качеств средствами ОФП, СФП.	2	
		Консультация (групповая): формирование сборной команды группы для участия в соревнованиях по баскетболу на первенство колледжа.	2	
Тема 2. Волейбол.	1.	История возникновения, развития волейбола. Повторение техники стоек, перемещений волейболиста. Техники передач мяча двумя сверху, снизу. Правила игры.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.
		Практическое занятие: Сообщение об истории игры, основные правила игры, расстановка студентов на площадке, повторение основных способов перемещений, передач, учебная игра.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: упражнения ОФП, правила игры.	2	
	2.	Совершенствование техники передач и приема двумя руками сверху и снизу. Повторение техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.
		Практическое занятие: ОРУ, бег с изменением скорости и направления движения, остановки, повороты по звуковым и зрительным сигналам, техника стоек и перемещений, техника передач мяча в парах, над собой. Повторение техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся: повторение техники стоек и перемещений без мяча. Упражнения для мышц плечевого пояса.	2	
3.	Совершенствование техники передач мяча двумя сверху, снизу, техники нижней прямой подачи. Уч. игра.	2	
	Практическое занятие: беговые упражнения, прием и передача мяча после набрасывания партнера, после перемещения, в движении, со сменой мест. Нижняя прямая подача на точность.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для развития силы ног, плечевого пояса. Правила игры.	2	
4.	Совершенствование техники приема мяча двумя и одной рукой. Совершенствование техники н. прямой подачи, н. боковой подачи.	2	
	Практическое занятие: передача мяча в парах, прием двумя руками, одной рукой, подача мяча на точность, учебная игра. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.
	Самостоятельная работа обучающихся: ОРУ, правила судейства соревнований по волейболу. Упражнения для развития прыгучести.	2	
5.	Ознакомление с техникой верхней прямой подачи. Совершенствование элементов волейбола. Учебная игра	2	
	Практическое занятие: Совершенствование техники передач, подач мяча. Показ, имитация выполнения верхней прямой подачи. Подача в стену. ОФП.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: ОФП, челночный бег.	2	
6.	Совершенствование техники передач, подач мяча. Оценка техники выполнения передач мяча. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие. Передачи мяча в парах, тройках, со сменой мест. Подача мяча в заданную зону.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.
	Самостоятельная работа обучающихся: ОФП, правила игры в волейбол.	2	

7.	Ознакомление с техникой выполнения н/удара, техникой игры в нападении. Уч. игра.	2	
	Практическое занятие: Рассказ, показ техники нападающего удара, виды нападающего удара. Выполнение имитации нападающего удара. Удар в прыжке по неподвижному мячу. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Идеомоторная тренировка выполнения нападающего удара. Имитация выполнения нападающего удара.	2	
8.	Ознакомление с техникой блокирования, техникой игры в защите. Прием мяча после подачи, переход к нападению. Уч. игра.	2	
	Практическое занятие: Повторение техники выполнения нападающего удара, рассказ, показ техники блокирования, объяснение цели использования элемента. Выпрыгивание у сетки, имитация постановки одиночного блока. Учебная игра. ОФП.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: ОФП. Развитие прыгучести.	2	
9.	Совершенствование техники элементов в/б. Оценка техники выполнения подачи мяча (избранным способом.) Уч. игра. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.
	Практическое занятие: Выполнение подач избранным способом на точность. Игра в волейбол с заданием. ОФП.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения ОФП(подготовка к выполнению норм ГТО)	2	
	Консультация групповая: подготовка команды группы к участию в первенстве колледжа по волейболу.	2	
Раздел IV. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		13	
Тема 1. Основы лыжного спорта.	1.	История возникновения и развития лыжного спорта. Правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Виды лыжного спорта. Правила соревнований по лыжным гонкам. Правила пользования лыжным инвентарем.	2
		Практическое занятие: правила соревнований по лыжным гонкам, правила пользования лыжным инвентарем.	2
		Самостоятельная работа обучающихся: правила соревнований по лыжным гонкам.	2

Тема 3. Передвижения на лыжах.	1.	Техника классических лыжных ходов.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.
		Практическое занятие: повторение ,совершенствование техники классических лыжных ходов.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: повторить технику классических лыжных ходов.	2	
	2.	Техника коньковых ходов.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.
		Практическое занятие: техника полуконькового и конькового ходов.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: имитация техники полуконькового хода.	2	
	3.	Техника перехода с одного лыжного хода на другой.	2	
		Практическое занятие: техника перехода с одного лыжного хода на другой: с попеременного двухшажного хода на одновременные хода, с одновременных на попеременный двухшажный ход	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование техники классических лыжных ходов.	2	
	4.	Способы преодоления подъемов и спусков.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.
		Практическое занятие: техника преодоления подъемов: «елочкой», «полуелочкой» и «переступанием» : техника преодоления спусков в основной, высокой и низкой стойках.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: имитация техники подъемов и спусков, реферат техника подъемов и спусков.	2	

	5.	Способы торможений при спуске.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.
		Практическое занятие: техника торможений при спуске «плугом» и «упором», совершенствование техники подъемов и спусков.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: изучить способы торможений.	2	
	6.	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	Оценка техники выполнения двигательных действий. Прием учебных нормативов.
		Практическое занятие: Прохождение дистанции в условиях соревнований девушки -3 км, юноши -5 км.	1	
		Самостоятельная работа обучающихся: ОФП - развитие скоростно-силовых качеств.	1	
2-й курс.			39	
Раздел 1. Легкая атлетика.				
Тема 1. Бег на короткие дистанции.	1.	Совершенствование техники низкого старта. Бег 100м на рез-тат.		Оценка техники выполнения двигательных действий. Прием учебных нормативов.
		Практическое занятие: Бег на короткие дистанции. Техника н. ст. Беговые упражнения. Бег 100 м(норматив). Развитие скоростно- силовых качеств. ОФП.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	

Тема 2. Кроссовая подготовка.	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	Оценка техники выполнения двигательных действий. Прием учебных нормативов.
		Практическое занятие: кросс 2000 метров - девушки, 3000 метров(норматив) – юноши. Упражнения ОФП.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Кроссовая подготовка. Упражнения ОФП.	2	
Тема 3. Прыжки.	1.	Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Прыжок в длину на результат.	2	Прием учебных нормативов.
		Практическое занятие: Подбор разбега, пробные прыжки. Прыжок в длину на результат. ОФП.	2	Прием учебных нормативов.
		Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для развития прыгучести.	2	
	2.	Совершенствование техники прыжка способом «перешагивание». Прыжок в высоту на результат.	2	Оценка техники выполнения двигательных действий. Прием учебных нормативов.
		Практическое занятие: Совершенствование техники прыжка, подбор разбега, пробные прыжки. Прыжок в высоту на результат. ОФП.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для развития прыгучести.	2	
Тема 4. Метания.	1.	Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты на результат.	2	Оценка техники выполнения двигательных действий. Прием учебных нормативов.
		Практическое занятие: техника безопасности при метании, подбор разбега, метание на результат.	2	

		Самостоятельная работа обучающихся: Кроссовая подготовка. Имитация метания, подбор разбега.	2	
		Консультация: Использование упражнений легкой атлетики как средства здоровой жизнедеятельности.	1	
Раздел II.		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		
Тема 1. Баскетбол	1.	Совершенствование техники элементов баскетбола. ОФП.	2	
		Практическое занятие: Передачи на месте и в движении, в парах, тройках, со сменой мест. Ведение с изменением направления, со сменой руки, с сопротивлением соперника. Бросок с места и в движении.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для мышц плечевого пояса.	2	
	2.	Совершенствование техники броска с места и в движении.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.
		Практическое занятие: Совершенствование техники элементов б/б . Двухсторонняя игра. ОФП.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Кроссовая подготовка, развитие общей выносливости.	2	
	3.	Тактические действия при игре в защите. Виды защиты.	2	
		Практическое занятие: Расстановка игроков при зонной защите. Действия игроков при индивидуальной защите. Двухсторонняя игра. ОФП.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся:	2	

	4.	Тактические действия при игре в нападении. Заслоны.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.
		Практическое занятие: Постановка заслонов при игре в баскетбол. Двухсторонняя. игра. Судейство. ОФП.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Кроссовая подготовка. ОФП.	2	
	5.	Совершенствование техники элементов б/б. Двухсторонняя. игра. Судейство. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.
		Практическое занятие: Ведение с изменением направления, сменой руки, с сопротивлением соперника. Передачи в парах, тройках. Игра с заданием.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Развитие скоростно-силовых качеств, беговые упражнения.	2	
		Консультация: Использование баскетбола как средства здорового досуга. Организация соревнований по баскетболу на предприятии.	1	
Тема 2. Волейбол.	1	Совершенствование техники элементов волейбола.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.
		Практическое занятие: Повторение правил игры, техники передач, подач мяча. Двухсторонняя игра. ОФП.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для развития силы мышц ног.	2	
	2.	Совершенствование техники н/удара, блокирования.	2	

	Практическое занятие: Совершенствование техники элементов в/б. Нападающий удар с места, в прыжке. Блокирование одиночное, групповое. Двухсторонняя игра. ОФП	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса.	2	
3.	Инд. действия игрока (перемещение, выбор позиции).	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.
	Практическое занятие: Выбор позиции в зависимости от амплуа игрока, расстановки. Совершенствование техники элементов в/б. Двухсторонняя игра. ОФП	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
4.	Командные тактические для при игре в защите и нападении..	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.
	Практическое занятие: Взаимодействие игроков 3 и 4 зоны, 2 и 3 зоны, 1 и 2 линии. Совершенствование техники элементов в/б. Двухсторонняя игра. ОФП	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для укрепления мышц кисти.	2	
5.	Совершенствование техники элементов в/б. Двухсторонняя игра. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.

		Практическое занятие: Разминка волейболиста, применение изученных приемов в игре. Двухсторонняя игра. ОФП.	2		
		Самостоятельная работа обучающихся: Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости.	2		
		Консультация: Использование волейбола как средства здорового досуга. Организация соревнований по волейболу на предприятии.	1		
Раздел III .		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	6		
Тема 1. Передвижение на лыжах.	1	Совершенствование техники лыжных ходов.	2		
		Практическое занятие: Т.Б. во время занятий по лыжной подготовке. Совершенствование техники классических и коньковых ходов. Передвижение на лыжах 5км.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.	
		Самостоятельная работа обучающихся: Передвижение на лыжах 6км.	2		
	2	Применение способов передвижения на лыжах в зависимости от рельефа местности и погодных условий.	2	Контроль техники (наблюдение) Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.	
		Практическое занятие: Совершенствование техники передвижения на лыжах изученными способами и умение их применять в зависимости от рельефа местности и погодных условий.	2		
		Самостоятельная работа обучающихся: Передвижение на лыжах 4км, отработка техники подъёмов и спусков.	2		

	3	Тактика лыжной гонки.	2	Прием учебных нормативов.	
		Практическое занятие: Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 2 км (Д), 3 км (Ю) на время.	2		
		Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения ОФП. Комплексное развитие физических качеств.	2		
		Консультация: Использование занятий лыжной подготовкой как средства здорового досуга. Организация похода выходного дня на лыжах для сотрудников предприятия и их семей.	2		
Раздел VI.		Дифференцированный зачет	3		
	1.	Выполнение заданий для определения уровня физической, технической и теоретической подготовки.	3	Тестирование. Прием учебных нормативов.	
		Консультация (групповая): подготовка к дифференцированному зачету, разбор вопросов теоретической подготовки.	3		
ВСЕГО			118		

Тематический план и содержание дисциплины физическая культура к учебному плану 2017-2018 учебного года.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Методы и формы текущего контроля успеваемости
1	2		3	4
1 курс			73	
Раздел I.	ТЕОРИЯ		8	
Тема 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.		2	Педагогическое наблюдение. Устный опрос.
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщений о ЗОЖ. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		2	
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.		2	Педагогическое наблюдение. Устный опрос.
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка плана занятий на неделю(месяц). Методы контроля физического состояния. Ведение дневника самоконтроля.		2	
	Консультация: дополнения и закрепление изученного материала по теоретическому разделу.		2	
Раздел II.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		24	
Тема 1. Бег на короткие дистанции.	1.	Повторение техники низкого, высокого старта. Упражнения бегуна. Ускорения с низкого, высокого старта. ОФП.	2	Оценка техники выполнения двигательных действий.

		Практическое занятие: беговые упражнения, выполнение стартов, ускорения, упражнения для комплексного развития физических качеств, подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО.	2	
	2.	Совершенствование техники бега с н/старта, в/старта, стартового разгона. Беговые упражнения. Упражнения для комплексного развития физических качеств, подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО . Подвижные игры.	2	Оценка техники выполнения двигательных действий.
		Практическое занятие: беговые упражнения, выполнение стартов, ускорения, п/и.		
	3.	Совершенствование техники бега на 100 метров.	2	Прием учебных нормативов.
		Практическое занятие: беговые упражнения, бег 100 м на результат. ОФП.		
		Самостоятельная работа обучающихся: беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения для комплексного развития физических качеств, подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО.	6	
Тема 2. Кроссовая подготовка.	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции (1000 м.) ОФП. Развитие общей выносливости.	2	Оценка техники выполнения двигательных действий.
		Практическое занятие: беговые упражнения, ОРУ, техника бега по повороту.	2	
	2	Кроссовый бег: юноши 3000 м., девушки 2000 м. Развитие общей выносливости. ОФП.	2	Прием учебных нормативов.
		Практическое занятие: беговые упражнения, ОРУ, бег в условиях соревнований на результат.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: беговые упражнения, совершенствование техники бега на средние дистанции, кроссовая подготовка (развитие общей выносливости), правила соревнований. Подготовка и участие в легкоатлетическом кроссе «Золотая осень», участие в организации и проведении соревнований. Упражнения для комплексного развития физических качеств, подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО.	8	
Тема 3. Прыжок в длину.	1.	Повторение техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Сочетание всех фаз прыжка.	2	Оценка техники выполнения двигательных действий.
		Практическое занятие: Прыжок в длину с места, с 1,2,3 шагов разбега, индивидуальный подбор разбега, специальные упражнения прыгуна(прыжок в шаге, через шаг, многоскоки).	2	

	2.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Пр. в длину на результат. ОФП. Эстафеты.	2	Прием учебных нормативов.
		Практические занятия: Прыжковые упражнения, техника разбега, сочетание всех фаз прыжка в длину.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Беговые упражнения, ускорения, многоскоки.	2	
Тема 4. Прыжок в высоту.	1.	Повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Сочетание всех фаз прыжка, индивидуальный подбор разбега.	2	
		Практическое занятие: Беговые и прыжковые упражнения, специальные упражнения: (без разбега, прыжок с прямого разбега, с 1,2,3 шагов разбега, разбег по дуге).		
	2.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	2	Оценка техники выполнения двигательных действий.
		Практическое занятие: Беговые и прыжковые упражнения, прыжок в высоту с разбега на результат. ОФП.	2	Прием учебных нормативов.
		Самостоятельная работа обучающихся: прыжковые упражнения, подбор разбега, участие в спортивном празднике «День прыгуна»	4	
Тема 5. Метания.	1.	Техника метания мяча (гранаты): – на точность в цель (вертикальную и горизонтальную); – способом из-за головы, из-за головы через плечо; – на дальность.	2	Оценка техники выполнения двигательных действий.
		Практические занятия: ОРУ, техника безопасности при метаниях, техника метания малого мяча.		
		Самостоятельная работа обучающихся: упражнения ОФП, имитация техники метания.	2	
	2.	Метание мяча (гранаты).	2	Прием учебных нормативов.
		Практические занятия: ОРУ, метание гранаты на дальность (на результат).		
		Самостоятельная работа обучающихся: повышение уровня физической подготовленности средствами ОФП, СФП.	2	

Тема 6. Эстафеты.	1.	Техника эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки.	2	Оценка техники выполнения двигательных действий.
		Практические занятия: беговые упражнения, техника эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки, эстафета 4*100 м.		
		Самостоятельная работа обучающихся: беговые упражнения, правила передачи эстафеты.	2	
Раздел III. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			34	
Тема 1. Баскетбол	1.	Повторение правил игры, техники выполнения основных элементов баскетбола.	2	
		Практическое занятие: ОРУ, Бег с изменением скорости и направления движения, с остановкой прыжком (влево, вправо, вперед), по звуковым, зрительным сигналам, взаимодействие игроков на площадке. Учебная игра. ОФП.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: упражнения ОФП, изучение правил игры в баскетбол.	2	
	2.	Совершенствование техники передач мяча одной и двумя руками на месте и в движении.	2	Оценка техники выполнения двигательных действий.
		Практическое занятие: Совершенствование техники владения мячом: Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком. Ведение мяча с изменением высоты отскока, направления движения, ловля и передачи мяча после остановки, в движении, со сменой мест. Учебная игра.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: упражнения ОФП, повторение техники стоек и перемещений без мяча.	2	
	3.	Техника пробивания персональных бросков.	2	
		Практическое занятие: Совершенствование техники элементов баскетбола, техники владения мячом, техника. Отработка движения кисти во время завершения броска. Уч. игра.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: развитие двигательных качеств средствами ОФП, СФП.	2	

4.	Техника броска в кольцо после ведения и 2-х шагов. Передачи мяча в движении. Уч. игра.	2	Педагогическое наблюдение.
	Практическое занятие: Совершенствование техники владения мячом, совершенствование техники атаки кольца в движении.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: повторение правил игры в баскетбол, ОФП.	2	
5.	Бросок в кольцо со средней дистанции, взаимодействие игроков в парах. Уч. игра.	2	
	Практическое занятие: Совершенствование элементов баскетбола, взаимодействие игроков в атаке.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: повторение правил игры в баскетбол, ОФП.	2	
6.	Выполнение норматива в пробивании персональных бросков(техника, количество). Техника игры в защите. Уч. игра.	2	Оценка техники выполнения двигательных действий.
	Практическое занятие: Совершенствование техники штрафного броска, ОРУ, выполнение норматива.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение имитации броска. Упражнения ОФП.	2	
7.	Совершенствование техники передач мяча в движении. Комбинация ведение, 2 шага, бросок на оценку. Техника игры в нападении. Двухсторонняя игра.	2	Оценка техники выполнения двигательных действий.
	Практическое занятие: Совершенствование элементов баскетбола, передачи в движении, отработка комбинации «стенка», выполнение норматива.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка команды к первенству колледжа по баскетболу.	2	
8.	Совершенствование техники владения мячом. Техника игры в нападении, защите. Двухсторонняя игра.	2	Оценка техники выполнения двигательных действий.
	Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения передач в движении, атаки кольца в движении, совершенствование действий игроков в защите и нападении.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: развитие физических качеств средствами ОФП, СФП.	2	

		Консультация (групповая): формирование сборной команды группы для участия в соревнованиях по баскетболу на первенство колледжа.	2	
Тема 2. Волейбол.	1.	История возникновения, развития волейбола. Повторение техники стоек, перемещений волейболиста. Техники передач мяча двумя сверху, снизу. Правила игры.	2	Устный опрос.
		Практическое занятие: Сообщение об истории игры, основные правила игры, расстановка студентов на площадке, повторение основных способов перемещений, передач, учебная игра.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: упражнения ОФП, правила игры.	2	
	2.	Совершенствование техники передач и приема двумя руками сверху и снизу. Повторение техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	2	Оценка техники выполнения двигательных действий.
		Практическое занятие: ОРУ, бег с изменением скорости и направления движения, остановки, повороты по звуковым и зрительным сигналам, техника стоек и перемещений, техника передач мяча в парах, над собой. Повторение техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: повторение техники стоек и перемещений без мяча. Упражнения для мышц плечевого пояса.	2	
	3.	Совершенствование техники передач мяча двумя сверху, снизу, техники нижней прямой подачи. Уч. игра.	2	
		Практическое занятие: беговые упражнения, прием и передача мяча после набрасывания партнера, после перемещения, в движении, со сменой мест. Нижняя прямая подача на точность.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для развития силы ног, плечевого пояса. Правила игры.	2	
	4.	Совершенствование техники приема мяча двумя и одной рукой. Совершенствование техники н. прямой подачи, н. боковой подачи.	2	
	Практическое занятие: передача мяча в парах, прием двумя руками, одной рукой, подача мяча на точность, учебная игра. ОФП.	2	Оценка техники выполнения двигательных действий.	

	Самостоятельная работа обучающихся: ОРУ, правила судейства соревнований по волейболу. Упражнения для развития прыгучести.	2	
5.	Ознакомление с техникой верхней прямой подачи. Совершенствование элементов волейбола. Учебная игра	2	
	Практическое занятие: Совершенствование техники передач, подач мяча. Показ, имитация выполнения верхней прямой подачи. Поддача в стену. ОФП.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: ОФП, челночный бег.	2	
6.	Совершенствование техники передач, подач мяча. Оценка техники выполнения передач мяча. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие. Передачи мяча в парах, тройках, со сменой мест. Поддача мяча в заданную зону.	2	Оценка техники выполнения двигательных действий.
	Самостоятельная работа обучающихся: ОФП, правила игры в волейбол.	2	
7.	Ознакомление с техникой выполнения н/удара, техникой игры в нападении. Уч. игра.	2	
	Практическое занятие: Рассказ, показ техники нападающего удара, виды нападающего удара. Выполнение имитации нападающего удара. Удар в прыжке по неподвижному мячу. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Идеомоторная тренировка выполнения нападающего удара. Имитация выполнения нападающего удара.	2	
8.	Ознакомление с техникой блокирования, техникой игры в защите. Прием мяча после подачи, переход к нападению. Уч. игра.	2	
	Практическое занятие: Повторение техники выполнения нападающего удара, рассказ, показ техники блокирования, объяснение цели использования элемента. Выпрыгивание у сетки, имитация постановки одиночного блока. Учебная игра. ОФП.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: ОФП. Развитие прыгучести.	2	
9.	Совершенствование техники элементов в/б. Оценка техники выполнения подачи мяча (избранным способом.) Уч. игра. ОФП.	2	Оценка техники выполнения двигательных действий.
	Практическое занятие: Выполнение подач избранным способом на точность. Игра в волейбол с заданием. ОФП.	2	

		Самостоятельная работа обучающихся: упражнения ОФП(подготовка к выполнению норм ГТО)	2	
		Консультация групповая: подготовка команды группы к участию в первенстве колледжа по волейболу.	2	
Раздел IV.		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	13	
Тема 1. Основы лыжного спорта.	1.	История возникновения и развития лыжного спорта. Правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Виды лыжного спорта. Правила соревнований по лыжным гонкам. Правила пользования лыжным инвентарем.	2	
		Практическое занятие: правила соревнований по лыжным гонкам, правила пользования лыжным инвентарем.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: правила соревнований по лыжным гонкам.	2	
Тема 3. Передвижения на лыжах.	1.	Техника классических лыжных ходов.	2	Оценка техники выполнения двигательных действий.
		Практическое занятие: повторение ,совершенствование техники классическихлыжных ходов.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: повторить технику классических лыжных ходов.	2	
	2.	Техника коньковых ходов.	2	Оценка техники выполнения двигательных действий.
		Практическое занятие: техника полуконькового и конькового ходов.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: имитация техники полуконькового хода.	2	
	3.	Техника перехода с одного лыжного хода на другой.	2	
	Практическое занятие: техника перехода с одного лыжного хода на другой: с попеременного двухшажного хода на одновременные хода, с одновременных на попеременный двухшажный ход	2		

		Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование техники классических лыжных ходов.	2	
	4.	Способы преодоления подъемов и спусков.	2	Оценка техники выполнения двигательных действий.
		Практическое занятие: техника преодоления подъемов: «елочкой», «полуелочкой» и «переступанием» : техника преодоления спусков в основной, высокой и низкой стойках.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: имитация техники подъемов и спусков, реферат техника подъемов и спусков.	2	
	5.	Способы торможений при спуске.	2	Оценка техники выполнения двигательных действий.
		Практическое занятие: техника торможений при спуске «плугом» и «упором», совершенствование техники подъемов и спусков.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: изучить способы торможений.	2	
	6.	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	Прием учебных нормативов.
		Практическое занятие: Прохождение дистанции в условиях соревнований девушки -3 км, юноши -5 км.	1	
		Самостоятельная работа обучающихся: ОФП - развитие скоростно-силовых качеств.	1	
2-й курс.			39	
Раздел 1. Теория	1.	Методы контроля физического состояния. Ведение дневника самоконтроля.	2	Устный опрос.
		Самостоятельная работа обучающихся: Изучение литературы по теме, упражнения релаксации. Подготовка плана занятий на неделю(месяц).	2	
	2.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	Устный опрос.
		Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения ППФП, подготовка профессиограммы.	2	
Раздел 1. Легкая атлетика.				

Тема 1. Бег на короткие дистанции.	1.	Совершенствование техники низкого старта. Бег 100м на рез-тат.	2	Прием учебных нормативов.
		Практическое занятие: Бег на короткие дистанции. Техника н. ст. Беговые упр-я. Бег 100м на рез-тат. Развитие ск. силовых качеств. ОФП.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
Тема 2. Кроссовая подготовка.	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	Прием учебных нормативов.
		Практическое занятие: кросс 2000 метров-девушки, 3000 метров – юноши. Упражнения ОФП.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Кроссовая подготовка. Упражнения ОФП.	2	
Тема 3. Прыжки.	1.	Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Прыжок в длину на результат.	2	Прием учебных нормативов.
		Практическое занятие: Подбор разбега, пробные прыжки. Прыжок в длину на результат. ОФП.	2	Прием учебных нормативов.
		Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для развития прыгучести.	2	
	2.	Совершенствование техники прыжка способом «перешагивание». Прыжок в высоту на результат.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий. Прием учебных нормативов.
		Практическое занятие: Совершенствование техники прыжка, подбор разбега, пробные прыжки. Прыжок в высоту на результат. ОФП.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для развития прыгучести.	2		

Тема 4. Метания.	1.	Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты на результат.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий. Прием учебных нормативов.
		Практическое занятие: техника безопасности при метании, подбор разбега, метание на результат.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Кроссовая подготовка. Имитация метания, подбор разбега.	2	
		Консультация: Использование упражнений легкой атлетики как средства здоровой жизнедеятельности.	1	
Раздел II. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ				
Тема 1. Баскетбол	1.	Совершенствование техники элементов баскетбола. ОФП.	2	
		Практическое занятие: Передачи на месте и в движении, в парах, тройках, со сменой мест. Ведение с изменением направления, со сменой руки, с сопротивлением соперника. Бросок с места и в движении.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для мышц плечевого пояса.	2	
	2.	Совершенствование техники броска с места и в движении.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий. Прием учебных нормативов..
		Практическое занятие: Совершенствование техники элементов б/б . Двухсторонняя игра. ОФП.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся: Кроссовая подготовка, развитие общей выносливости.	2	
3.	Тактические действия при игре в защите. Виды защиты.	2	
	Практическое занятие: Расстановка игроков при зонной защите. Действия игроков при индивидуальной защите. Двухсторонняя игра. ОФП.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
4.	Тактические действия при игре в нападении. Заслоны.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий. Прием учебных нормативов.
	Практическое занятие: Постановка заслонов при игре в баскетбол. Двухсторонняя игра. Судейство. ОФП.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Кроссовая подготовка. ОФП.	2	
5.	Совершенствование техники элементов б/б. Двухсторонняя игра. Судейство. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.
	Практическое занятие: Ведение с изменением направления, сменой руки, с сопротивлением соперника. Передачи в парах, тройках. Игра с заданием.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие скоростно-силовых качеств, беговые упражнения.	2	
	Консультация: Использование баскетбола как средства здорового досуга. Организация соревнований по баскетболу на предприятии.	1	

Тема 2. Волейбол.	1	Совершенствование техники элементов волейбола.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.
		Практическое занятие: Повторение правил игры, техники передач, подач мяча. Двухсторонняя игра. ОФП.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для развития силы мышц ног.	2	
	2.	Совершенствование техники н/удара, блокирования.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.
		Практическое занятие: Совершенствование техники элементов в/б. Нападающий удар с места, в прыжке. Блокирование одиночное, групповое. Двухсторонняя игра. ОФП	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса.	2	
	3.	Инд. действия игрока (перемещение, выбор позиции).	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.
		Практическое занятие: Выбор позиции в зависимости от амплуа игрока, расстановки. Совершенствование техники элементов в/б. Двухсторонняя игра. ОФП	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	

	4.	Командные тактические для при игре в защите и нападении..	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.
		Практическое занятие: Взаимодействие игроков 3 и 4 зоны, 2 и 3 зоны, 1 и 2 линии. Совершенствование техники элементов в/б. Двухсторонняя игра. ОФП	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для укрепления мышц кисти.	2	
	5.	Совершенствование техники элементов в/б. Двухсторонняя игра. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.
		Практическое занятие: Разминка волейболиста, применение изученных приемов в игре. Двухсторонняя игра. ОФП.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости.	2	
		Консультация: Использование волейбола как средства здорового досуга. Организация соревнований по волейболу на предприятии.	1	
Раздел III .		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	6	
Тема 1. Передвижение на лыжах.	1	Совершенствование техники лыжных ходов.	2	
		Практическое занятие: Т.Б. во время занятий по лыжной подготовке. Совершенствование техники классических и коньковых ходов. Передвижение на лыжах 5км.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.

		Самостоятельная работа обучающихся: Передвижение на лыжах 6км.	2		
	2	Применение способов передвижения на лыжах в зависимости от рельефа местности и погодных условий.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.	
		Практическое занятие: Совершенствование техники передвижения на лыжах изученными способами и умение их применять в зависимости от рельефа местности и погодных условий.	2		
		Самостоятельная работа обучающихся: Передвижение на лыжах 4км, отработка техники подъёмов и спусков.	2		
	3	Тактика лыжной гонки.	2	Педагогическое наблюдение. Прием учебных нормативов.	
		Практическое занятие: Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 2 км (Д), 3 км (Ю) на время.	2		
		Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения ОФП. Комплексное развитие физических качеств.	2		
		Консультация: Использование занятий лыжной подготовкой как средства здорового досуга. Организация похода выходного дня на лыжах для сотрудников предприятия и их семей.	2		
Раздел VI.	Дифференцированный зачет		3		
	1.	Выполнение заданий для определения уровня физической, технической и теоретической подготовки.	3	Тестирование, Прием учебных нормативов.	
		Консультация (групповая): подготовка к дифференцированному зачету, разбор вопросов теоретической подготовки.	3		
ВСЕГО			118		

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

13.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Дисциплина Физическая культура требует для проведения практических занятий, для которых используется:

- спортивный зал (с баскетбольным и волейбольным инвентарем),
- тренажёрный зал,
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий,
- лыжная база с лыжехранилищем.

3.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич и др – 10-е изд., стер – М.: Академия, 2012г. – 176 с.
2. Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник для СПО / А. А. Бишаева. – 2-е изд., испр., и доп. – М.: Академия, 2012г. – 304 с.

Дополнительная литература:

1. В.И. Лях Физическая культура 10-11 кл. М. Просвещение 2012 г.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

4 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Успешное освоение дисциплины Физическая культура предполагает активное, творческое участие студента на всех этапах его освоения путем планомерной, систематической работы. В преподавании используются теоретические и практические формы проведения занятий с использованием здоровьесберегающих технологий (можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья», и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения), технологии дифференцированного обучения, технологии проблемного обучения.

4.1. Активные и интерактивные формы проведения занятий

Семестр	Вид занятия	Используемые активные и интерактивные формы проведения занятий	Количество часов
1.	Теоретическое занятие	Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Проблемный диспут «Курить вредно?» Работа в микрогруппах. Подготовка и выступление с сообщениями - доказательствами вреда курения, истории возникновения табакокурения в России.	2
1.	Практическое занятие	Раздел «Легкая атлетика». Тема.1.1. Бег на короткие дистанции. Урок 3. Урок - соревнование. Выполнение в соревновательном режиме физических упражнений.	2
1.	Практическое занятие	Раздел «Легкая атлетика». Тема 2. Кроссовая подготовка. Урок 2. Урок - соревнование. Выполнение в соревновательном режиме физических упражнений.	2
1.	Практическое занятие	Раздел «Легкая атлетика». Тема 3. Прыжок в длину. Урок 2. Урок - соревнование. Выполнение в соревновательном режиме физических упражнений.	2
2.	Практическое занятие	Раздел «Легкая атлетика». Тема 4. Прыжок в высоту. Урок 2. Урок - соревнование. Выполнение в соревновательном режиме физических упражнений.	2
2.	Практическое занятие	Раздел «Легкая атлетика». Тема 5. Метания. Урок 2. Урок - соревнование. Выполнение в соревновательном режиме физических упражнений.	2
1.	Практическое занятие	Раздел «Спортивные игры». Тема 1. Баскетбол. Урок 8. Работа в группах. Задачи студентов: — составить тактический план игры; — тактику защиты; — тактику нападения; — самостоятельное судейство игры;	2

		подведение итогов игры (объяснить - выполнен ли план на игру, причины поражения или победы команды, выявить лучших игроков	
2.	Практическое занятие	Раздел «Спортивные игры». Тема 2. Волейбол. Урок 9. Работа в группах. Задачи студентов: — составить тактический план игры; — тактику защиты; — тактику нападения; — самостоятельное судейство игры; подведение итогов игры (объяснить - выполнен ли план на игру, причины поражения или победы команды, выявить лучших игроков	2
2.	Практическое занятие	Раздел «Лыжная подготовка». Тема 2. Передвижение на лыжах. Урок 5. Урок - соревнование. Выполнение в соревновательном режиме физических упражнений.	2
3.	Практическое занятие	Раздел «Легкая атлетика». Тема «Бег на короткие дистанции» Выполнение упражнений в соревновательном режиме.	1
3.	Практическое занятие	Раздел «Легкая атлетика». Тема «Кроссовая подготовка» Выполнение упражнений в соревновательном режиме.	1
3.	Практическое занятие	Раздел «Легкая атлетика». Тема «Прыжки» Выполнение упражнений в соревновательном режиме.	2
3.	Практическое занятие	Раздел «Легкая атлетика». Тема «Метания» Выполнение упражнений в соревновательном режиме.	1
3.	Практическое занятие	Раздел «Легкая атлетика». Тема «Бег на короткие дистанции» Выполнение упражнений в соревновательном режиме.	1
4.	Практическое занятие	Раздел «Лыжная подготовка». Тема «Тактика лыжной гонки» Выполнение упражнений в соревновательном режиме.	2
4.	Практическое занятие	Дифференцированный зачет. Выполнение упражнений в соревновательном режиме.	2
Итого:			26

5. ОЦЕНОНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Для текущего контроля успеваемости по дисциплине физическая культура применяются метод контроля: *проверка выполнения заданий на практике.*

Контрольные нормативы для обучающихся I – II курсов.

Виды упражнений.	Пол.	I курс			II курс		
		3	4	5	3	4	5
Бег 100 м. (сек.)	Дев.	18.0	17.5	17.0	17.5	17.0	16.5
	Юн.	15.5	15.0	14.5	15.0	14.5	14.0
Бег 1000 м.	Дев.	5.20	5.10	4.50	5.10	4.50	4.40
	Юн.	4.00	3.40	3.30	3.50	3.30	3.20
Бег 2000м. (м. сек.) 3000м. (м. сек.)	Дев.	12.00	11.30	11.00	11.30	11.00	10.30
	Юн.	15.30	15.00	14.00	15.00	14.00	13.00
Прыжок в высоту (см.)	Дев.	100	105	110	105	110	115
	Юн.	120	125	130	125	130	135
Прыжок в длину с разбега (см.)	Дев.	300	340	360	330	350	380
	Юн.	400	420	450	420	450	460
Лыжи – 3 км. 5 км.	Дев.	19.30	18.30	17.30	18.30	18.00	17.00
	Юн.	28.00	27.00	26.00	27.00	25.00	23.00
Волейбол: передача мяча над собой;	Дев.	14	16	18	16	18	20
	Юн.	16	18	20	18	20	22
передача мяча в парах через сетку;	Дев.	20	24	28	24	28	32
	Юн.	22	26	30	26	30	34
подачи мяча через	Дев.	2	3	4	3	4	5

сетку (5 попыток)	Юн.	2	3	4	3	4	5
Баскетбол: передача мяча в парах за 30с.	Дев.	32	36	40	36	40	44
	Юн.	36	40	44	40	44	48
штрафной бросок из 10 попыток;	Дев.	2	3	4	3	4	5
	Юн.	3	4	5	4	5	6
сочетание приемов (5попыток);	Дев.	1	2	3	2	3	4
	Юн.	1	2	3	2	3	4
Ведение мяча 4x10м.	Дев.	14	12	10	13	11	9
	Юн.	13	11	9	12	10	8

Нормативы.	Пол.	I курс			II курс		
		3	4	5	3	4	5
Тройной прыжок с места (см.) дев.	Дев.	520	550	570	530	570	590
	Юн.	600	620	640	620	640	670
Подтягивание на перекладине (раз)	Дев.(низ.)	15	17	23	16	19	25
	Юн.(выс.)	4	9	11	9	11	15
Поднимание туловища за мин.	Дев.	27	30	37	30	35	40
	Юн.	35	40	45	40	45	50
Сгибание и разгибание рук.	Дев.	6	8	10	8	10	12
	Юн.	12	14	18	14	18	20
Прыжки через скакалку за 30сек.	Дев.	75	80	85	80	85	90
	Юн.	64	66	68	66	68	70

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в 1,2,3 семестрах, а в 4 – в форме дифференцированного зачета.

Для проведения зачета используется выполнение контрольных заданий в виде тестов и упражнений, определяющих уровень физической подготовленности обучающихся.

**Тесты для определения
уровня физической подготовленности обучающихся.**

№	Контрольные нормативы	Пол.	I курс					II курс				
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м. (сек.)	Дев.	9.5	10.0	10.5	11.0	11.2	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0
		Юн.	8.5	8.7	9.0	9.5	10.0	8.0	8.5	8.7	9.0	9.5
2.	Челночный бег 3x10 м. (сек.)	Дев.	8.2	8.7	9.4	9.6	9.8	8.0	8.5	9.0	9.4	9.6
		Юн.	7.3	7.6	7.8	8.0	8.2	7.2	7.4	7.7	7.9	8.0
3.	Прыжок в длину с места (см.)	Дев.	205	180	160	155	150	210	185	165	160	155
		Юн.	230	205	195	190	185	240	210	200	190	185
4.	Наклон тулов. из пол. стоя (см.)	Дев.	20	16	13	10	8	22	18	15	13	10
		Юн.	20	14	9	7	5	21	15	11	9	7

Сумма баллов: 17 – 20 – отлично;
13 – 16 – хорошо;
10 – 12 – удовлетворительно.

Для проведения дифференцированного зачета используется выполнение контрольных заданий в виде тестов и контрольных упражнений.

**Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету по
физической культуре для специальности
38.02.02 Страхование дело (по отраслям)**

1. Ценности физической культуры и спорта.
2. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования и целостного развития личности.
3. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
4. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
5. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
6. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
7. Утомление при физической и умственной работе и методы восстановления.
8. Гипокинезия и гиподинамия, их отрицательное влияние на организм человека.
9. Понятие «здоровый образ жизни», его содержательные критерии.
10. Неправильность поведения человека на обеспечение здоровья, его самооценка.
11. Физической самовоспитание и самосовершенствование условий здорового образа жизни.
12. Профилактика вредных привычек.
13. Личная гигиена и закаливание.
14. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
15. Средства физической культуры.
16. Ценностная ориентация и отношение студентов к физической культуре и спорту.
17. Воспитание физических качеств.
18. Формы занятий физическими упражнениями.
19. Формы и содержание самостоятельных занятий.
20. Возрастные особенности содержания занятий.
21. Олимпийские игры древности.
22. Современные Олимпийские игры.
23. Повторить основные понятия: физическая культура, физическое развитие, физическое воспитание, здоровье, травма, кувырок, здоровый образ жизни, ловкость, сила, быстрота, выносливость, координационные способности.

24. Президенты международных олимпийских комитетов.
25. Что такое Олимпийская хартия, олимпийский девиз, олимпийский флаг.
26. Травматизм на уроках физической культуры.

ЛИСТ
согласования рабочей программы дисциплины

Специальность: 38.02.02 Страхование
Шифр и наименование

Программа подготовки: базовая
(базовая, углубленная)

Дисциплина: Физическая культура

Форма обучения: очная
(очная, очно-заочная, заочная)

Учебный год 2017/2018

РЕКОМЕНДОВАНА
на заседании предметно-цикловой комиссии экономических дисциплин
протокол № 1 от "31" августа 2017г.

Ответственный исполнитель, председатель предметно-цикловой комиссии
экономических дисциплин



И.С. Вязанкина

31.08.2017г.
дата

Исполнитель:



преподаватель

С.Л.Кузнецов

31.08.2017г.
дата

