

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор  А.А. Солонкин
« 29 » 08 20 20 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ

49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Брянск 2020

Рабочая программа составлена в соответствии с:

- ФГОС среднего (полного) общего образования (*Приказ Минобрнауки РФ № 413 от 17.05.2012 г. зарегистрирован в Минюсте РФ № 24480 от 07.06.2012 г.*);
- требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования на базовом уровне (*утвержден распоряжением Правительства РФ № 1756-р от 29 декабря 2001 г.; одобрен решением коллегии Минобрнауки России и Президиума Российской академии образования от 23 декабря 2003 г. № 21/12; утвержден приказом Минобрнауки России "Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования" от 5 марта 2004 г. N 1089*);
- рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях НПО и СПО в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений российской федерации, реализующих программы общего образования (*Письмо Минобрнауки России от 29.05.2007 г. № 03-1180*).

Разработчики:

Межгородский Геннадий Михайлович - председатель цикловой комиссии практических дисциплин ФБГУ ПОО «БГУОР».

Колесникова Ирина Владимировна - преподаватель комиссии практических дисциплин ФБГУ ПОО «БГУОР».

Колесников Алексей Иванович - преподаватель комиссии практических дисциплин ФБГУ ПОО «БГУОР».

Рецензенты:

Журин Николай Васильевич-кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры педагогики и психологии БФ НГУ им.П.Ф.Лесгафта

Яковлева Надежда Анатольевна-доцент, преподаватель кафедры физического воспитания БГУ им. И.Г.Петровского

Рассмотрена на заседании ПЦК практических дисциплин

Протокол № _____ от «_____» _____ 2020 г.

Председатель ПЦК _____ Межгородский Г.М.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по учебно-воспитательной работе

_____ Моисеев А.Н.

МП

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Физическая культура» для студентов 1 курса училищ олимпийского резерва, обучающихся на основе основного общего образования составлена в соответствии с ФГОС среднего (полного) общего образования (Приказ Минобрнауки РФ № 413 от 17.05.2012 г. зарегистрирован в Минюсте РФ № 24480 от 07.06.2012 г.), 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 Минобрнауки РФ № 03-1180 от 29.05.2007 г.), рекомендациями по реализации среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях среднего профессионального образования (письмо Минобрнауки РФ от 19.03.2002 № 18-52-857 ин/18-28) в соответствии с Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений Российской Федерации (приказ Минобрнауки РФ от 09.02.1998 № 322 «Об утверждении Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации»).

С учетом социальной значимости и актуальности содержания курса физической культуры программа устанавливает следующую систему распределения учебного материала и учебного времени для X-XI классов (без учета часов на самостоятельную работу студентов):

Период обучения	Общий объем	Разделы программы	Объем часов на изучение раздела
1 семестр	64 час	Легкая атлетика	30
		Гимнастика	30
		Лыжный спорт	4
2 семестр	56 час	Лыжный спорт	26
		Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	30
Всего:			120 час

Рабочая программа курса физической культуры ориентирована на федеральный компонент государственного стандарта среднего (полного) общего образования по истории в его базовом уровне.

Цели изучения курса:

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у студентов устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и

психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, данная рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, развитие интереса к профессиональной деятельности специалиста физической культуры;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;
- освоение простейших педагогических умений в организации и проведении занятий физическими упражнениями;
- освоение знаний о физической культуре, ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Место предмета в базисном учебном плане:

Согласно «Разъяснений по реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (профильное обучение) в пределах основных профессиональных образовательных программ начального профессионального или среднего профессионального образования, формируемых на основе федерального государственного образовательного стандарта начального профессионального и среднего профессионального образования» (одобрено Научно-методическим советом Центра начального, среднего, высшего и дополнительного профессионального образования ФГУ «ФИРО» Протокол № 1 от «03» февраля 2011 г.) на дисциплину «Физическая культура», на базе гуманитарного профиля отводится 120 час.

Учебное время распределяется на основе Рекомендаций Минобрнауки России, 2007 г. При этом на физическую культуру – по три часа в неделю (приказ Минобрнауки России от 30.08.2010 г. № 889).

В первый год обучения студенты получают общеобразовательную подготовку, которая позволяет приступить к освоению основной профессиональной образовательной программы СПО.

Программа предусматривает 180 часов максимальной учебной нагрузки. Из них 120 часов отводится на аудиторные занятия, в том числе 5 часов на лекционные занятия и 115 часов практических занятий.

Формами контроля предполагается поурочный и тематический контроль, а так же проведение зачетных занятий по итогам разделов. Программа предусматривает 60 часов самостоятельной работы студентов (предлагаются темы, примерные вопросы, а так же тематика рефератов и литература для самостоятельной подготовки). Курс физической культуры предусматривает итоговую аттестацию – итоговую оценку, выставляемую как средний балл по всем изученным видам физкультурно-спортивной деятельности.

Компетенции:

в познавательной деятельности	- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
	- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
	- формулирование полученных результатов.
в информационно-коммуникативной деятельности	- поиск нужной информации по заданной теме;
	- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
	- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.
в рефлексивной деятельности	- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
	- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
	- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Структура курса

(без учета объема часов самостоятельной работы студентов)

Разделы программного материала	Примерное распределение нагрузки	
	1 семестр	2 семестр
	64	56
Вводное занятие	2	
Раздел 1. Легкая атлетика.	30	-
Раздел 2. Гимнастика.	30	-
Раздел 3. Лыжный спорт.	4	26
Раздел 4. Спортивные игры.	-	30
Баскетбол	-	16

Волейбол	-	14
Итого: 120 час	64	56

2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№ занятия	Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка на студента	Обязательные аудиторные занятия			Самостоятельная работа студента
			ВСЕГО	Из них:		
				Аудиторные (теоретические) занятия	Практические и лабораторные	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 1 КУРС		180	120	5	115	60
1	<i>Вводное занятие.</i>	2	2	2	-	-
Раздел 1. Гимнастика		45	30	-	30	15
1	<i>Гимнастика в системе физического воспитания.</i>	3			2	1
2-3	<i>Ознакомление с нормативами ГТО (V. Ступень, возрастная группа от 16 до 17 лет).</i>	6			4	2
4-6	<i>Первичные контрольные тесты на развитие основных двигательных качеств</i>	9			6	3
7	<i>Упражнения способствующие формированию правильной осанки.</i>	3		-	2	1
8	<i>Прикладные упражнения: варианты ходьбы, бега, прыжков. ОРУ- раздельным способом</i>	3		-	2	1
9	<i>Прикладные упражнения: варианты ходьбы, бега, прыжков. Упражнения в поднимании и переноске груза.</i>	3		-	2	1

10	<i>Прикладные упражнения: варианты ходьбы, бега, прыжков. Упражнения в переползании.</i>	3		-	2	1
11	<i>Прикладные упражнения: варианты ходьбы, бега, прыжков. Упражнения в метании и ловле.</i>	3		-	2	1
12- 14	<i>Прикладные упражнения: варианты ходьбы, бега, прыжков. Обучение вольным упражнениям на 32 счета без предметов</i>	9		-	6	3
15	<i>Выполнение контрольных нормативов.</i>	3		-	2	1
Раздел 2. Легкая атлетика		45	30	2	28	15
16	<i>Меры безопасности и профилактика травматизма. Лёгкая атлетика в системе физического воспитания.</i>	3		2	-	1
17	<i>Общие развивающие упражнения с набивными мячами Обучение техники легкоатлетических видов: -бег на короткие дистанции; -метание малого мяча</i>	3		-	2	1
18	<i>ОРУ с гантелями, специально беговые упражнения Бег на короткие дистанции Метание малого мяча</i>	3		-	2	1
19	<i>ОРУ со скакалкой, СБУ Обучение техники легкоатлетических видов: - Кроссовый бег -метание малого мяча</i>	3		-	2	1
20	<i>ОРУ без предмета СБУ. Кроссовый бег Общая физическая подготовка</i>	3		-	2	1

21	<i>ОРУ с гимнастической палкой</i> <i>Обучение эстафетному бегу</i> <i>ОФП</i>	3		-	2	1
22	<i>ОРУ в парах</i> <i>Эстафетный бег</i> <i>ОФП</i>	3		-	2	1
23- 24	<i>ОРУ с гимнастической палкой.</i> <i>Обучение техники: прыжок в длину способом «согнув ноги»</i> <i>ОФП</i>	6		-	4	2
25	<i>ОРУ со скакалкой</i> <i>Прыжок в длину с места</i> <i>ОФП</i>	3		-	2	1
26	<i>Ознакомление со спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Подготовка к сдаче нормативов «Готов к труду и обороне» для девушек и юношей IV-V ступень.</i>	3		-	2	1
27	<i>Сдача нормативов «ГТО» для девушек и юношей IV- V ступень (см. приложение 1)</i>	3		-	2	1
28	<i>Сдача нормативов «ГТО» для девушек и юношей IV- V ступень (см. приложение 1)</i>	3		-	2	1
29	<i>Сдача нормативов «ГТО» для девушек и юношей IV- V ступень (см. приложение 1)</i>	3		-	2	1
30	<i>Выполнение контрольных нормативов</i>	3		-	2	1
<i>Раздел 3. Лыжный спорт</i>		45	30	3	27	15
31	<i>Занятия лыжным спортом в системе физического воспитания.</i>	5		3	-	2
32	<i>Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника.</i>	3		-	1	2
33	<i>Строевая подготовка с лыжами и на лыжах.</i>	2		-	2	-
34	<i>Обучение технике</i>	3		-	2	1

	<i>скользящего шага.</i>					
35-37	<i>Обучение технике лыжных ходов.</i>	8		-	6	2
38	<i>Обучение технике преодоления подъемов и спусков.</i>	4		-	2	2
39	<i>Обучение элементам горнолыжной подготовки.</i>	4		-	2	2
40	<i>Проведение обучающих игр на лыжах.</i>	4		-	2	2
41	<i>Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.</i>	4		-	2	2
42	<i>Выполнение контрольных нормативов.</i>	2		-	2	-
43	<i>Ознакомление с нормами ГТО по лыжному спорту, V-VI ступени. Ознакомление с нормами ГТО по плаванию, V-VI ступени.</i>	2		-	2	-
44	<i>Ознакомление с нормами ГТО в туристическом походе с проверкой туристических навыков, V-VI ступени.</i>	2		-	2	-
45	<i>Ознакомление с нормами ГТО в стрельбе из пневматической винтовки, V-VI ступени.</i>	2		-	2	-
Раздел 4. Спортивные игры		45	30	-	30	15
Баскетбол		24	16	-	16	8
46	<i>Обучение стойкам, перемещениям, остановкам и поворотам.</i>	3		-	2	1
47	<i>Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении.</i>	3		-	2	1
48	<i>Обучение технике броска мяча с места.</i>	3		-	2	1
49	<i>Обучение технике ведения мяча на месте.</i>	3		-	2	1
50	<i>Обучение технике ведения мяча в движении по прямой.</i>	3		-	2	1
51	<i>Обучение броску мяча в</i>	3		-	2	1

	<i>движении.</i>					
52	<i>Тактика игры в баскетбол в нападении и защите.</i>	3		-	2	1
53	<i>Практика судейства. Сдача контрольных нормативов.</i>	3		-	2	1
Волейбол		21	14	-	14	7
54	<i>Обучение технике перемещений и стойкам волейболиста.</i>	3		-	2	1
55	<i>Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху на месте.</i>	3		-	2	1
56	<i>Обучение передачи мяча двумя руками снизу на месте.</i>	3		-	2	1
57	<i>Обучение технике выполнения подачи.</i>	3		-	2	1
58	<i>Обучение технике нападающего удара.</i>	3		-	2	1
59	<i>Тактика игры в волейбол в нападении и защите.</i>	3		-	2	1
60	<i>Правила судейства. Сдача контрольных нормативов.</i>	3			2	1
		180	120	5	115	60

Раздел 1. Гимнастика (45 час).

ЗАНЯТИЕ 1. Гимнастика в системе физического воспитания. (2 час)

Краткие исторические сведения. Основные этапы развития гимнастики в России. Виды гимнастики и их классификация. Характеристика видов гимнастики. Основные формы занятий гимнастикой. Основы профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту. Меры техники безопасности при проведении занятий гимнастикой.

Самостоятельная работа студентов (1 час):

самостоятельное конспектирование по плану:

1. Возникновение и эволюция гимнастики: занятия гимнастикой в эпоху Древнего мира, средних веков, Новое и Новейшее время.
2. Достижения отечественной гимнастики в XX веке. Олимпийские чемпионы и чемпионы мира по спортивной гимнастике.

ЗАНЯТИЕ 2 -3. Ознакомление с нормативами ГТО (V.Ступень, возрастная группа от 16 до 17 лет). (4 час)

Юноши - подтягивание из виса на высокой перекладине, рывок гири 16 кг. Девушки – подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, наклон из положения стоя на гимнастической скамейке. Подвижная игра (с гимнастическими элементами «Желобок»). Юноши – поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон из положения стоя на гимнастической скамейке. Девушки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижная игра (с гимнастическими элементами «Туннель-парник», «Тачка с препятствиями»).

Самостоятельная работа студентов (2 час):

самостоятельное конспектирование по плану:

1. V ступень, возрастная группа от 16 до 17 лет.

ЗАНЯТИЕ 4-6. Первичные контрольные тесты на развитие основных двигательных качеств. (6 час)

Юноши- сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, присед на одной ноге. Девушки – вис на согнутых руках, присед на одной ноге. Юноши – из упора лежа прыжком упор присев, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Девушки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, «мост». Юноши – поднимание ног из виса, лежа на спине руки за головой сцеплены – сед, наклон стоя на скамейке. Девушки – поднимание ног из виса, лежа на спине руки за головой сцеплены – сед, наклон стоя на скамейке.

Самостоятельная работа студентов (3 час):

составить и уметь применять комплекс из 10 упражнений для развития физических качеств:

- 1.ОРУ для формирования правильной осанки.
- 2.ОРУ для развития силы рук.

ЗАНЯТИЕ 7. Упражнения способствующие формированию правильной осанки. (2 час)

Ознакомление с ОРУ – отдельным способом (основные положения тела в стойке). Развитие силы в упражнениях на гимнастических снарядах: Юноши- перекладина, брусья. Девушки - брусья, акробатика.

Самостоятельная работа студентов (1 час):

составить и уметь применять комплекс из 10 упражнений для развития физических качеств:

1. ОРУ для развития гибкости и подвижности в суставах.
2. ОРУ для развития координации движений.

ЗАНЯТИЕ 8. Прикладные упражнения: варианты ходьбы, бега, прыжков. ОРУ - отдельным способом (2 час)

ОРУ - отдельным способом (основные положения тела сидя). Развитие скоростно - силовых качеств в упражнениях: опорный прыжок

(разбег, наскок на мостик, отталкивание с моста). Лазанье по канату (вис, способы захвата каната ногами).

Самостоятельная работа студентов (1 час):

самостоятельная проработка техники выполнения прыжков.

ЗАНЯТИЕ 9. Прикладные упражнения: варианты ходьбы, бега, прыжков. Упражнения в поднимании и переноске груза. (2 час)

ОРУ - раздельным способом (основные положения тела лежа). Развитие координации и ловкости в упражнениях на гимнастических снарядах: Юноши - кольца, акробатика. Девушки - бревно, акробатика.

Самостоятельная работа студентов (1 час):

самостоятельная проработка техники выполнения вольных и акробатических упражнений.

ЗАНЯТИЕ 10. Прикладные упражнения: варианты ходьбы, бега, прыжков. Упражнения в переползании. (2 час)

ОРУ - с гантелями (2 кг). Упражнения в переползании. Развитие силы в упражнениях на гимнастических снарядах: Юноши - брусья, конь - махи.

Девушки - р/в брусья, гимнастическая скамейка.

Самостоятельная работа студентов (1 час):

самостоятельная проработка техники выполнения упражнений на снарядах.

ЗАНЯТИЕ 11. Прикладные упражнения: варианты ходьбы, бега, прыжков. Упражнения в метании и ловле. (2 час)

ОРУ - с набивным мячом (2 кг). Упражнения в метании и ловле. Развитие скоростно - силовых качеств в упражнениях на гимнастических снарядах: Юноши - опорный прыжок (фаза приземления), канат (лазанье в три приема). Девушки - ОФП: гимнастическая стенка, скамейка.

Самостоятельная работа студентов (1 час):

составление карточек с описанием игр и эстафет по гимнастике.

ЗАНЯТИЕ 12-14. Прикладные упражнения: варианты ходьбы, бега, прыжков. Обучение вольным упражнениям на 32 счета без предметов (6 час)

Обучение вольным упражнениям на 32 счета без предметов (1-2 восьмерки). Повторные контрольные тесты: Юноши - сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, присед на одной ноге. Девушки – вис на согнутых руках, присед на одной ноге.

Обучение вольным упражнениям на 32 счета без предметов (3-4 восьмерки). Повторные контрольные тесты на развитие основных двигательных качеств: Юноши – из упора лежа прыжком упор присев, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Девушки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, «мост».

Повторные контрольные тесты на развитие основных двигательных качеств: Юноши – поднимание ног из виса, лежа на спине руки за головой сцеплены – сед, наклон стоя на скамейке. Девушки – поднимание ног из виса, лежа на спине руки за головой сцеплены – сед, наклон стоя на скамейке.

Самостоятельная работа студентов (3 час):

Основы судейства соревнований по гимнастике. Сдача контрольных нормативов по разделу.

ЗАНЯТИЕ 15. Выполнение контрольных нормативов. (2 час)

Ликвидация задолженностей по ОФП, вольные упражнения без предметов на 32 счета.

Самостоятельная работа студентов (1 час):

Основы судейства соревнований по гимнастике. Сдача контрольных нормативов по разделу.

РАЗДЕЛ 2. Легкая атлетика (45 час).

ЗАНЯТИЕ 16. Легкая атлетика в системе физического воспитания. (2 час)

Предмет и задачи курса. Основы профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение занятий ходьбой, бегом, прыжками, метаниями. Легкая атлетика - как средство повышения физической подготовленности.

Самостоятельная работа студентов (1 час):

самостоятельное конспектирование по плану:

1. Становление легкой атлетики как вида спорта.
2. Легкая атлетика в России.
3. Развитие легкой атлетики в регионе.
4. Эволюция легкоатлетического инвентаря и оборудования.

ЗАНЯТИЕ 17. Изучение техники легкоатлетических видов (2час)

-бег на короткие дистанции;

-кросс (бег по пересеченной местности)

Самостоятельная работа студентов (1 час):

отработка техники выполнения бега на короткие дистанции.

ЗАНЯТИЕ 18. Строевые упражнения. Изучение техники легкоатлетических видов (2 час)

Место в уроке легкой атлетики строевых упражнений. Показ и объяснение упражнений. Основные строевые приемы. Повороты на месте и в

движении. Передвижения. Построения и перестроения. Размыкание и смыкание.

Изучение техники легкоатлетических видов:

- бег на короткие дистанции;
- кросс 1000м (бег по пересеченной местности)

Самостоятельная работа студентов (1 час):

отработка техники выполнения бега на средние дистанции.

ЗАНЯТИЕ 19. Общеразвивающие упражнения в парах на сопротивление. (2 час)

Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и избирательно воздействующие на развитие всех основных физических качеств. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости и гибкости.

Самостоятельная работа студентов (1 час):

составление комплекса общеразвивающих упражнений для утренней гигиенической гимнастики.

ЗАНЯТИЕ 20. Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки. Общая физическая подготовка (2 час)

Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и избирательно воздействующие на развитие всех основных физических качеств. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости и гибкости.

Самостоятельная работа студентов (1 час):

составление комплекса общеразвивающих упражнений для утренней гигиенической гимнастики.

ЗАНЯТИЕ 21. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. (2 час)

Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и избирательно воздействующие на развитие всех основных физических качеств. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости и гибкости.

Самостоятельная работа студентов (1 час):

составление комплекса общеразвивающих упражнений для утренней гигиенической гимнастики.

ЗАНЯТИЕ 22. Общеразвивающие упражнения без предметов. Изучение техники легкоатлетических видов (2 час)

Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и избирательно воздействующие на развитие всех основных физических качеств. Упражнения для развития силы. Упражнения

для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости и гибкости.

Изучение техники легкоатлетических видов:

- прыжок в длину способом «согнув ноги»

Самостоятельная работа студентов (1 час):

составление комплекса общеразвивающих упражнений для утренней гигиенической гимнастики.

ЗАНЯТИЕ 23-24. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Изучение техники легкоатлетических видов (2 час)

Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и избирательно воздействующие на развитие всех основных физических качеств. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости и гибкости.

Самостоятельная работа студентов (2 час):

Изучение техники легкоатлетических видов:

- прыжок в длину способом «согнув ноги»

ЗАНЯТИЕ 25. Общеразвивающие упражнения с гантелями. (2 час)

Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и избирательно воздействующие на развитие всех основных физических качеств. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости и гибкости.

Самостоятельная работа студентов (1 час):

составление комплекса общеразвивающих упражнений для утренней гигиенической гимнастики.

ЗАНЯТИЕ 26. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. (2 час)

Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и избирательно воздействующие на развитие всех основных физических качеств. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости и гибкости.

Сдача контрольного норматива прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Самостоятельная работа студентов (1 час):

отработка техники выполнения финального усилия при метании малого мяча.

ЗАНЯТИЕ 27. Ознакомление со спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Подготовка к сдаче нормативов «Готов к труду и обороне» для девушек и юношей IV-V ступень. (2 час)

ЗАНЯТИЕ 28. Сдача нормативов «ГТО» для девушек и юношей IV-V ступень (см. приложение 1) (2 час)

ЗАНЯТИЕ 29. Сдача нормативов «ГТО» для девушек и юношей IV-V ступень (см. приложение 1) (2 час)

ЗАНЯТИЕ 30. Итоговое занятие (2 час)

РАЗДЕЛ 3. Лыжный спорт (45 час)

ЗАНЯТИЕ 31. Занятия лыжным спортом в системе физического воспитания. (3 час)

Предмет и задачи курса. Лыжная подготовка и лыжный спорт, их краткая характеристика. Основы профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту. Место лыжного спорта в системе физического воспитания. Классификация видов лыжного спорта. Природные условия передвижения на лыжах. Меры профилактики травматизма и обморожений.

Самостоятельная работа студентов (2 час):

самостоятельное конспектирование по плану:

1. Появление и первоначальное использование лыж.
2. Развитие лыжного спорта в мире.
3. Развитие лыжного спорта в России.

ЗАНЯТИЕ 32. Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника. (1 час)

Выбор лыжного инвентаря и снаряжения. Мелкий ремонт, хранение инвентаря и снаряжения. Подготовка лыж к занятиям, выбор мази, смазка лыж в зависимости от метеорологических условий и состояния снега.

Самостоятельная работа студентов (2 час):

самостоятельное конспектирование по плану:

1. Гигиена одежды и обуви лыжника.
2. Лыжные мази и парафины.
3. Современная экипировка лыжника.
4. Эволюция лыжного инвентаря.

ЗАНЯТИЕ 33. Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. (2 час)

Значение строевых приемов с лыжами и на лыжах при изучении лыжного спорта. Передвижения с лыжами и на лыжах. Повороты на месте. Организация занятий, методика проведения занятий с учетом метеорологических условий, подготовленности занимающихся. Требования, предъявляемые к лыжнику.

ЗАНЯТИЕ 34. Обучение технике скользящего шага. (2 час)

Общие основы техники способов передвижения на лыжах. Определение понятий «техника», «тактика». Деление лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Скользящий шаг - основа техники лыжных ходов.

Самостоятельная работа студентов (1 час):

самостоятельная отработка техники скользящего шага.

ЗАНЯТИЕ 35-37. Обучение технике лыжных ходов. (6 час)

Обучение технике лыжных ходов:

- одновременный бесшажный;
- одновременный одношажный;
- попеременный двухшажный;

Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувством лыж и силы», продвижение приставными шагами, прыжки на месте с опорой на палки и без палок; передвижение ступающим шагом по прямой. Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) при скольжении на лыжах, игровые и соревновательные задания при скатывании со склонов. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками. Упражнения, направленные на овладение координацией движений в лыжных ходах.

Самостоятельная работа студентов (2 час):

самостоятельная отработка техники одновременных и попеременных лыжных ходов.

ЗАНЯТИЕ 38. Обучение технике преодоления подъемов и спусков. (2 час)

Обучение технике преодоления подъемов и спусков:

- стойки спусков;
- подъем «лесенкой»;
- подъем «полуелочкой»;
- подъем «елочкой»;
- торможение «плугом»;
- торможение «полуплугом».

Самостоятельная работа студентов (2 час):

самостоятельная отработка техники преодоления спусков и подъемов.

ЗАНЯТИЕ 39. Обучение элементам горнолыжной подготовки. (2 час)

Выполнение поворотов на лыжах в движении по равнине и на спуске. Спуски: в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление неровностей: бугра, склона.

Самостоятельная работа студентов (2 час):

самостоятельная отработка техники поворотов на лыжах, преодоления спусков и подъемов.

ЗАНЯТИЕ 40. Проведение обучающих игр на лыжах. (2 час)

Игровые и соревновательные задания при изучении и совершенствовании способов передвижения на лыжах. Игры: «Быстрый лыжник», «Пустое место», «Кто быстрее», «Пятнашки», «За мной», «День и ночь», «Салки маршем».

Самостоятельная работа студентов (2 час):

Оформление карточек подвижных игр на лыжах (5 шт.)

ЗАНЯТИЕ 41. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. (2 час)

Совершенствование техники способов передвижения на лыжах в различных условиях скольжения, состояние лыжни и рельефа местности. Овладение тактикой лыжника - гонщика при прохождении дистанции.

Самостоятельная работа студентов (2 час):

самостоятельная отработка техники способов передвижения на лыжах

ЗАНЯТИЕ 42. Выполнение контрольных нормативов. (3 час)

Основы судейства соревнований по лыжным гонкам. Равномерные и переменные тренировки, контрольные тренировки и учебные соревнования на дистанциях 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Сдача контрольных нормативов по разделу.

ЗАНЯТИЕ 43. Ознакомление с нормами ГТО по лыжному спорту, V-VI ступени. Ознакомление с нормами ГТО по плаванию, V-VI ступени. (2 час)

Нормативы по лыжному спорту. Техника и тактика преодоления дистанции. Нормативы по плаванию. Требования к выполнению теста. Ознакомление с техникой спортивных способов плавания.

ЗАНЯТИЕ 44. Ознакомление с нормами ГТО в туристическом походе с проверкой туристических навыков, V-VI ступени. (2 часа)

Требования к выполнению теста. Ознакомление с туристическими знаниями и навыками в туристическом походе

- укладка рюкзака,
- ориентирование на местности по карте и компасу,
- установка палатки,
- разжигание костра,
- способы преодоления препятствий.

ЗАНЯТИЕ 45. Ознакомление с нормами ГТО в стрельбе из пневматической винтовки, V-VI ступени. (2 часа)

Требования к выполнению теста. Ознакомление с техникой стрельбы из положения сидя и стоя с опорой локтей о стол или стойку, с различных дистанций.

РАЗДЕЛ 4. Спортивные игры (45 час)

ТЕМА 1.1. Баскетбол (24час)

ЗАНЯТИЕ 46. Обучение стойкам, перемещениям, остановкам и поворотам. (2 час)

Основы профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту. Стойки баскетболиста. Перемещения: ходьба, бег, прыжки, остановки шагом, прыжком. Повороты вперед, назад. Перемещения: стойки, ходьба, бег. Прыжки в высоту с места и в движении. Остановки шагом, прыжком.

Самостоятельная работа студентов (1 час):

самостоятельная отработка техники выполнения стойки баскетболиста, перемещений, остановок и поворотов.

Самостоятельное конспектирование по плану:

1. Краткие исторические сведения о баскетболе.
2. Площадка для игры в баскетбол: размеры, разметка, обслуживание.
3. Разновидности игры в баскетбол (стритбол).

ЗАНЯТИЕ 47. Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении. (2 час)

Владение мячом: ловля мяча двумя руками, одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча на различной высоте. Передача мяча: двумя руками от груди, сверху, снизу, одной рукой от плеча, сбоку, скрытые передачи. Передачи на месте, в движении и прыжке.

Самостоятельная работа студентов (1 час):

самостоятельная отработка техники ловли и передачи мяча на месте и в движении.

Самостоятельное конспектирование по плану:

1. Правила игры в баскетбол: возникновение, современное состояние.
2. Жесты в баскетболе.
3. Судьи в баскетболе и их обязанности.

ЗАНЯТИЕ 48. Обучение технике броска мяча с места. (2 час)

Методика обучения технике выполнения броска мяча с места в баскетболе. Броски: с места одной и двумя руками от груди, от плеча, от головы.

Самостоятельная работа студентов (1 час):

самостоятельная отработка техники выполнения бросков в различных вариантах исполнения.

ЗАНЯТИЕ 49. Обучение технике ведения мяча на месте. (2 час)

Методика обучения технике ведения мяча в баскетболе. Ведение мяча на месте. Переменно правой, левой рукой.

Самостоятельная работа студентов (1 час):

самостоятельная отработка техники ведения мяча на месте. Осуществление ведения без визуального контроля мяча.

ЗАНЯТИЕ 50. Обучение технике ведения мяча в движении по прямой. (2 час)

Методика обучения технике ведения мяча в баскетболе. Ведение мяча в движении. Переменно правой, левой рукой.

Самостоятельная работа студентов (1 час):

самостоятельная отработка техники ведения мяча в движении. Осуществление ведения без визуального контроля мяча.

ЗАНЯТИЕ 51. Обучение броску мяча в движении. (2 час)

Методика обучения броску в движении в баскетболе. Бросок мяча в движении на два шага. Бросок с сопротивлением.

Самостоятельная работа студентов (1 час):

самостоятельная отработка техники выполнения бросков по кольцу в движении.

ЗАНЯТИЕ 52. Тактика игры в баскетбол в нападении и защите (2 час)

Участие в двусторонней игре в баскетбол с отработкой элементов тактики игры в защите и в нападении.

Самостоятельная работа студентов (1 час):

самостоятельная отработка техники выполнения бросков в движении.

ЗАНЯТИЕ 53. Практика судейства. Сдача контрольных нормативов. (2 час)

Участие в двусторонней игре в баскетбол с отработкой элементов тактики игры в защите и в нападении. Сдача контрольных нормативов по разделу.

1. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди на месте.
2. Выполнение броска в корзину с места (с линии штрафного броска).
3. Выполнение броска в корзину в движении после ведения с обязательным попаданием в кольцо.
4. Выполнение остановки прыжком и двумя шагами с ловлей мяча после передачи.

Самостоятельная работа студентов (1 час):

самостоятельная отработка техники выполнения контрольных нормативов.

ТЕМА 1.2. Волейбол (21час)

ЗАНЯТИЕ 54. Обучение технике перемещений и стойкам волейболиста. (2 час)

Обучение технике перемещений и стойкам волейболиста. Стойка волейболиста. Перемещения: обычным, приставным шагом вперед, назад, вправо, влево, скачок. Расположение игроков на волейбольной площадке. Особенности расположения игроков в зависимости от игрового амплуа.

Самостоятельная работа студентов (1 час):

самостоятельное конспектирование по плану:

1. Краткие исторические сведения о волейболе.
2. Площадка для игры в волейбол: размеры, разметка, обслуживание.
3. Разновидности игры в волейбол (пионербол).

ЗАНЯТИЕ 55. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху на месте. (2 час)

Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча: двумя руками сверху на месте, вперед над собой, за голову.

Самостоятельная работа студентов (1 час):

самостоятельное конспектирование по плану:

1. Правила игры в волейбол: возникновение, современное состояние.
2. Жесты в волейболе.
3. Судьи в волейболе и их обязанности.

ЗАНЯТИЕ 56. Обучение передаче мяча двумя руками снизу на месте. (2 час)

Прием и передача мяча: двумя руками снизу на месте, вперед над собой, за голову. Прием мяча от сетки.

Самостоятельная работа студентов (1 час):

самостоятельная отработка технических действий по приему и передаче мяча двумя руками снизу на месте и в движении. Осуществление упражнения в парах.

ЗАНЯТИЕ 57. Обучение технике выполнения подачи. (2 час)

Обучение технике выполнения подачи. Нижние подачи мяча: прямые и боковые. Верхняя прямая подача.

Самостоятельная работа студентов (1 час):

самостоятельная отработка техники выполнения подачи в волейболе: прямая нижняя подача, прямая верхняя подача.

ЗАНЯТИЕ 58. Обучение технике нападающего удара. (2 час)

Обучение технике выполнения нападающего удара.

Самостоятельная работа студентов (1 час):

самостоятельная отработка техники выполнения нападающего удара в волейболе. Участие в двусторонней игре в волейбол.

ЗАНЯТИЕ 59. Тактика игры в волейбол в нападении и защите (2 час)

Участие в двусторонней игре в волейбол с отработкой элементов тактики игры в защите и в нападении.

Самостоятельная работа студентов (1 час):

самостоятельная отработка техники выполнения индивидуальных тактических действий в волейболе. Участие в двусторонней игре в волейбол.

ЗАНЯТИЕ 60. Правила судейства. Сдача контрольных нормативов. (2 час)

Сдача контрольных нормативов по разделу.

1. Выполнение передачи мяча двумя руками сверху;
2. Выполнение передачи мяча двумя руками снизу;
3. Выполнение передачи мяча двумя руками через сетку.
4. Выполнение нижней прямой подачи с обязательным попаданием в указанную часть площадки.
5. Выполнение верхней прямой подачи с обязательным попаданием в указанную часть площадки.

Самостоятельная работа студентов (1 час):

самостоятельная отработка контрольных нормативов Участие в двусторонней игре в волейбол.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 270 с.
2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 173 с.
3. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 258 с.
4. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с.
5. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 103 с.
6. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с.
7. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 793 с.
8. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с.
9. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 173 с.
10. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 173 с.
11. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 189 с.