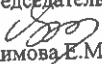


Министерство образования и науки Челябинской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Южно-Уральский государственный технический колледж»

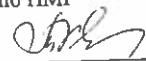
ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»

для специальности
11.02.11 Сети связи и системы коммутации

СОСТАВЛЕНО
в соответствии с ФГОС
СПО по специальности
11.02.11 Сети связи и систе-
мы коммутации

ОДОБРЕНО
Предметной (цикловой)
комиссией
протокол № 5
от «18» 02 2020 г.
Председатель ПЦК

Якимова Е.М.

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по НМР


Т.Ю. Крашакова

«13» 03 2020 г.

Составитель: Якимова Е.М., преподаватель Южно-Уральского государственного техниче-
ского колледжа

Рецензент: В.А. Лихачев, доцент кафедры физического воспитания ЮУрГАУ.

Акт согласования
на программу, составленную преподавателем Южно-Уральского государственного
технического колледжа Якимовой Еленой Михайловной по дисциплине «Физическая
культура»
для специальности 11.02.11 Сети связи и системы коммутации

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в ОУ СПО в соответствии с ФГОС СПО.

Программа ориентирована на использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, на формирование у обучающихся общих компетенций:

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;

- ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;

- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности;

- ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В программе приведен тематический план и содержание учебной дисциплины, наименование разделов и тем, которые необходимы при изучении дисциплины «Физическая культура», содержание учебного материала, теоретический раздел, практическая и самостоятельная работа обучающихся, требования к минимальному материально-техническому обеспечению, информационное обеспечение обучения.

Указанная программа может быть рекомендована к применению.

Доцент кафедры
физического воспитания и спорта
Южно-Уральского ГАУ

УДОСТОВЕРЯЮ



Лихачев Виктор Александрович

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения программы - Программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **11.02.11 Сети связи и системы коммутации**

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы подготовки специалистов среднего звена: Общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ.04).

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

Перечень общих компетенций, элементы которых формируются в ходе изучения учебной дисциплины:

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;

- ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 312 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 156 часов; самостоятельной работы обучающегося 156 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	312
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	156
в том числе:	
практические занятия	148
Самостоятельная работа студента (всего)	156
в том числе:	
Подготовка рефератов.	15
Выполнение упражнения спортивно-оздоровительного характера	66
занятия в спортивных секциях, клубах	75
Промежуточная аттестация в форме	III семестр - зачет IV семестр - зачет V семестр - зачет VI семестр - зачет VII семестр - дифференцированный зачет

2.2. Тематически план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический.		16	
Тема 1.1. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Определение понятия ППФП. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений. Цели и задачи, средства, методы и методики направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. Выполнение Физических упражнений профессионально-прикладной гимнастики (упражнения без предметов и с предметами, на гимнастической стенке, скамейке, лестнице, канатах, бревне и др.).</p> <p>2. Участие в массовых видах спорта: лёгкая атлетика, лыжный спорт, плавание, спортивные игры и др. с учётом профессионально-прикладного значения вида спорта для конкретной профессии.</p>	8	1
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа	8	
	<p>Составление комплексов упражнений с учётом особенностей профессии.</p> <p>Тематика рефератов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП; - Методика эффективных и экономических способов овладения жизненно важными умениями и навыками. 		

Раздел 2. Легкая атлетика		88	
Тема 2.1. Бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала 1. Оздоровительное, прикладное значение легкой атлетики. 2. Бег 100м. Практические занятия 1. Выполнение техники бега: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. 2. Выполнение бега на короткие дистанции. Выполнение норматива в беге на 100м. Лабораторные работы - Контрольные работы - Самостоятельная работа 2 1. Выполнение упражнений для совершенствования техники низкого старта, техники бега. 2. Выполнение упражнений для развития скоростных способностей. 3. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	2
Тема 2.2 Специальные беговые упражнения.	Содержание учебного материала 1. Имитационные упражнения, упражнения, выполняемые с помощью тренажёра, специальных устройств и в особых условиях внешней среды. Повторное выполнение быстрого или барьерного бега, прыжков, метаний. Практические занятия 1. Выполнение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжковой бег, бег приставными шагами, ускорения. 2. Повторное выполнение быстрого бега, прыжков, метаний. 3. Упражнения на шведской стенке, гимнастической скамейке.. 4. Упражнения с предметами. Лабораторные работы -	2	3

	Контрольные работы - Самостоятельная работа 2 1. Написание рефератов по теме. 2. Выполнение комплекса упражнений утренней специализированной гимнастики (УСГ). 3. Выполнение специальных упражнений бегуна. 4. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП		
Тема 2.3 Переменный бег, повторный бег.	Содержание учебного материала Переменный и повторный бег, «фартлек» игра скоростей, когда бег выполняется с разной скоростью и чередуется с различными прыжковыми или имитационными упражнениями. Практические занятия 1. Выполнение упражнений, применяя переменный и повторный бег на отрезках 80-200м. (юноши), 30-150м. (девушки) Лабораторные работы - Контрольные работы - Самостоятельная работа 4 1. Выполнение упражнений на развитие координационных способностей. 2. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП	4	3
Тема 2.4 Эстафетный бег.	Содержание учебного материала 1. Техника передачи эстафетной палочки: зона передачи эстафетной палочки, держание эстафетной палочки при низком старте, стартовое положение бегунов, принимающих эстафету, передача и приём в правую руку эстафетной палочки. Практические занятия 1. Выполнение техники эстафетного бега. 2. Выполнение эстафетного бега 4x100м и 4x400м. Лабораторные работы - Контрольные работы -	8	3

Тема 2.5 Бег на средние и длинные дистанции.	Самостоятельная работа	8	3
	1. Написание реферата на тему «Эстафетный бег» 2. Выполнение упражнений для развития координационных способностей, на технику передачи эстафетной палочки. 3. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.		
	Содержание учебного материала	8	
	1. Высокий старт, переход от стартового разбега к бегу по дистанции, бег по прямой, по повороту, финишный бросок на ленточку. 2. Бег по пересеченной местности (кросс) - высокий старт, бег по дистанции (по пересеченной местности, преодоление препятствий), умение правильно распределять свои силы.		
	Практические занятия		
Тема 2.6 Прыжок в длину с места.	1. Выполнение техники бега на средние дистанции. 2. Выполнение техники кроссового бега 3. Выполнение бега (кросс): 300м (дев), 500м (юн); 2000м. (дев.), 3000м. (юн.).		3
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа	10	
	1. Выполнение упражнений на развитие выносливости. 2. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП		
	Содержание учебного материала	5	
	1. Основы техники прыжка: отталкивание, полет		
	1. Основы техники прыжка: приземление, подводящие упражнения.		
	Практические занятия		
	1. Выполнение техники прыжка в длину с места: отталкивание, полет, приземление. 2. Выполнение прыжка в длину с места.		

Тема 2.7 Прыжок в длину с разбега.	Лабораторные работы	-	3
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа	5	
	1. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей. 2. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.		
	Содержание учебного материала	8	
	1. Основы техники прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. Скорость и длина разбега, сила отталкивания, подводящие упражнения.		
	Практические занятия		
	1. Выполнение техники прыжка в длину с разбега: отталкивание, полет, приземление. 2. Выполнение прыжка в длину с разбега.		
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы	-	
Раздел 3. Волейбол	Самостоятельная работа	8	2
	1. Развитие скоростно-силовых способностей. 2. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.		
		90	
	Содержание учебного материала	2	
	1. Сущность и характеристика игры в волейбол, правила игры, судейство игры. 2. Специальная физическая подготовка волейболиста.		
Тема 3.1. Специальная физическая подготовка волейболиста.	Практические занятия		
	1. Выполнение упражнений: - для повышения уровня прыгучести: прыжки через скакалку, с отягощением, бег прыжками. - для укрепления мышц и связок пальцев рук и кисти: упражнения с кистевым эспандером, с теннисным мячом, упоры на пальцах.		

	- для выполнения подач и передач мяча: упражнения с мячом у высокой стены с нарисованной на ней мишенью.		
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа	2	
	1. Выполнение упражнений: - для укрепления мышц и связок пальцев рук и кисти; - для повышения прыгучести.		
	2. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 3.2 Стойки перемещения, шаг, бег, прыжки.	Содержание учебного материала	2	2
	1. Стойки: основная, высокая, низкая. Перемещения: ходьба, бег или скачок.		
	Практические занятия		
	1. Техника выполнения стоек: основной, высокой, низкой.		
	2. Выполнение перемещений: ходьба, бег, скачок.		
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа	2	
	1. Выполнение специальных упражнений волейболиста.		
	2. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 3.3. Верхняя передача двумя руками.	Содержание учебного материала	4	2
	1. Верхняя передача мяча вперед, над собой и назад, длинные передачи через зону, короткие в соседнюю зону, укороченные в свою зону, передачи: низкие, высокие, близкие и отдаленные; в парах с шагом, в прыжке.		
	Практические занятия		
	1. Техника выполнения верхней передачи мяча двумя руками.		
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа	4	

	1. Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых для выполнения верхней передачи мяча.		
	2. Упражнения для мышц: рук и плечевого пояса, туловища и шеи, ног и таза.		
	3. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 3.4 Нижняя передача и прием мяча.	Содержание учебного материала	4	2
	1. Нижняя передача и прием мяча.		
	2. Нижняя передача и прием мяча		
	Практические занятия		
	1. Техника выполнения нижней передачи и приема мяча		
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа	4	
	1. Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых для нижней передачи и приема мяча.		
	2. Выполнение специальных упражнений волейболиста.		
	3. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 3.5 Поддачи: нижние, верхние и боковые.	Содержание учебного материала	2	2
	1. Поддачи: нижние, верхние и боковые.		
	Практические занятия		
	1. Техника выполнения подач: нижней, верхней и боковой.		
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа	3	
	1. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач		
	2. Упражнения для развития прыгучести.		
	3. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 3.6 Нападающие удары:	Содержание учебного материала	4	2
	1. Нападающие удары, скорость полета мяча, сила удара		

прямые и боковые.	Практические занятия		
	1. Техника выполнения нападающих ударов: прямые и боковые.		
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы	-	
Тема 3.7 Блокирование и страховка.	Самостоятельная работа	4	
	1. Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.		
	2. Выполнение упражнения для развития силы, прыгучести.		
	3. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.		
	Содержание учебного материала	4	
	1. Блокирование и страховка.		3
	Практические занятия		
	1. Техника выполнения блокирования и страховки.		
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы	-	
Тема 3.8 Тактика одиночного блока	Самостоятельная работа	4	
	1. Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования и страховки.		
	2. Выполнение упражнений для развития координации движений, прыгучести.		
	3. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.		
	Содержание учебного материала	4	
	1. Тактика одиночного блока, командные тактические взаимодействия (страховка сместившихся партнеров).		3
	Практические занятия		
	1. Выполнение тактических действий одиночного блока.		
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы	-	

Тема 3.9 Тактика группового блока	Самостоятельная работа	4	
	1. Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении одиночного блока.		
	2. Выполнение специальных упражнений волейболиста.		
	3. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.		
	Содержание учебного материала	4	
	1. Тактика группового блока. Групповые взаимодействия игроков в нападении и защите.		3
	Практические занятия		
	1. Выполнение тактических действий группового блока		
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы	-	
Тема 3.10 Тактика защиты на задней линии.	Самостоятельная работа	4	
	1. Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении группового блока.		
	2. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.		
	3. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.		
	Содержание учебного материала	4	
	1. Тактика защиты на задней линии.		3
	Практические занятия		
	1. Выполнение тактических защитных действий на задней линии.		
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа	4	
	1. Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении тактических действий защиты на задней линии.		
	2. Выполнение специальных упражнений волейболиста.		
	3. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.		

Тема 3.11 Двусторонняя учебная игра.	Содержание учебного материала	6	3
	1. Правила игры, судейство игры.		
	2. Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам.		
	Практические занятия	-	
	1. Применение ранее изученных технических и тактических приемов игре.		
	Лабораторные работы		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа	8	
	1. Выполнение специальных упражнений волейболиста.		
	2. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Раздел 4. Баскетбол		58	
Тема 4.1 Специальная физическая подготовка баскетболиста.	Содержание учебного материала	2	2
	1. Сущность и характеристика игры в баскетбол. Правила игры, правила соревнований. Судейство		
	2. Специальная физическая подготовка баскетболиста.		
	Практические занятия	-	
	1. Выполнение специальных упражнений для развития быстроты, воспитания скоростно-силовых качеств, развития специальной выносливости, для воспитания специфической координации, для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.		
	Лабораторные работы		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа	2	
	1. Специальная физическая подготовка баскетболиста.		
	2. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.		

Тема 4.2 Перемещения приставными шагами, прыжки, остановки, повороты.	Содержание учебного материала	2	2
	1. Специальные упражнения в движении: повороты по свистку, остановки в два шага и прыжком, обманные движения с мячом и без мяча		
	2. Защитные действия в движении: в парах, в тройках со сменой мест используя технические приемы: рывки, повороты и остановки.		
	Практические занятия	-	
	1. Выполнение техники перемещений, поворотов и вышагиваний с мячом.		
	2. Техника выполнения защитной стойки, передвижений в защитной стойке.		
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы	-	
Тема 4.3 Ловля и передачи мяча.	Самостоятельная работа	2	
	1. Выполнение специальных упражнений баскетболиста.		
	2. Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении техники передвижений.		
	3. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.		
	Содержание учебного материала	2	2
	1. Ловля и передачи мяча.		
	Практические занятия		
	1. Техника выполнения ловли и передач мяча.		
	2. Выполнение ловли и передач мяча на месте и в движении.		
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа	2	
	1. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении техники ловли и передач мяча.		
	2. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.		
	3. Выполнение специальных упражнений баскетболиста.		

Тема 4.4 Ведение мяча (дриблинг).	Содержание учебного материала	4	2
	1. Ведение мяча: с высоким и низким отскоком от пола, с изменением направления, без зрительного контроля (за счет периферийного зрения), с финтами. Ведение мяча с защитником.		
	Практические занятия		
	1.Выполнение техники ведения мяча (дриблинг).		
	2. Выполнение ведения мяча с защитником.		
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы	-	
Тема 4.5 Броски мяча в корзину.	Самостоятельная работа	4	
	1. Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении техники ведения мяча.		
	2. Выполнение упражнений для развития ловкости, быстроты движений.		
	3. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.		
	Содержание учебного материала	4	2
	1. Техника бросков: бросок двумя руками от груди, двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху, «крючком»; техника и тактика игры.		
	Практические занятия		
	1. Выполнение техники бросков мяча в корзину.		
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа	4	
	1. Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении техники бросков мяча в корзину.		
	2. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		
	3. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.		

Тема 4.6 Простые тактические комбинации: передачи в парах, в тройках, треугольниках.	Содержание учебного материала	4	3
	1.Знание основных тактических вариантов нападения и защиты, умение владеть мячом и доводить атаку своей команды до результативного броска		
	Практические занятия		
	1.Техника выполнения передачи в парах, тройках, треугольниках без защитника и с защитником, на месте и в движении.		
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы	-	
Тема 4.7 Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	Самостоятельная работа	4	
	1. Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении техники передач мяча в парах, тройках, треугольниках.		
	2. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.		
	3. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.		
	Содержание учебного материала	4	3
	1. Техника защитных действий: стойки игрока, перемещения в защитной стойке, опека игрока с мячом и без мяча		
	Практическое занятие		
Тема 4.8 Комбинации с заслонами: внутренний	1.Выполнение техники защитных действий.		
	2. Выполнение упражнений для развития специфической координации.		
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы.	-	
	Самостоятельная работа	4	
	1. Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении техники защитных действий.		
	2. Выполнение упражнений для развития специфической координации.		
	3. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.		
	Содержание учебного материала	4	
	1. Комбинации с заслонами: внутренний заслон, наружный заслон игроку с мячом.		3

заслон, наружный заслон игроку с мячом.	Практические занятия		
	1. Техника выполнения внутреннего заслона, наружного заслона, двойного заслона игроку с мячом.		
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы.	-	
	Самостоятельная работа	4	
Тема 4.9 Система личной защиты.	1. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении техники внутреннего и наружного заслонов.		
	2. Выполнение упражнений для развития специфической координации.		
	3. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.		
	Содержание учебного материала	4	
	1. Система личной защиты.		3
	Практические занятия		
	1. Техника выполнения системы личной защиты.		
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы.	-	
	Самостоятельная работа	4	
Тема 4.10 Система зонной защиты, нападение против нее.	1. Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении техники личной защиты.		
	2. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.		
	3. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.		
	Содержание учебного материала	4	
	1. Система зонной защиты, нападение против нее.		3
	Практические занятия		
	1. Техника выполнения зонной защиты, нападение против нее.		
	2. Использование зонной защиты в игре.		
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы.	-	

	Самостоятельная работа	4	
	1. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении техники зонной защиты.		
	2. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.		
	Содержание учебного материала	4	
	1. Система смешанной защиты.		3
Тема 4.11 Система смешанной защиты.	Практические занятия		
	1. Техника выполнения системы смешанной защиты.		
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы.	-	
	Самостоятельная работа	4	
	1. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении техники смешанной защиты.		
	2. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.		
	3. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.		
	Содержание учебного материала	4	
	1. Меры предосторожности при игре в баскетбол, правилами игры, судейство игры.		3
Тема 4.12 . Двусторонняя учебная игра в баскетбол.	Практические занятия		
	1. Использование ранее изученных технических и тактических приёмов в игре.		
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы.	-	
	Самостоятельная работа	5	
	1. Выполнение специальных упражнений баскетболиста.		
	2. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах.		
Раздел 5. Общая и специальная фи-		60	

физическая подготовка			
Тема 5.1 Общая физическая подготовка (ОФП).	Содержание учебного материала	6	2
	1. Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения.		
	Практические занятия		
	1. Выполнение гимнастических, акробатических, легкоатлетических упражнений.		
	2. Спортивные игры: волейбол, ручной мяч, футбол, хоккей, теннис.		
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы.	-	
	Самостоятельная работа	8	
	1. Выполнение упражнений по ОФП.		
	2. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах.		
	Содержание учебного материала	6	2
	2. Спортивные игры, плавание.		
	Практические занятия		
	3. Ходьба на лыжах: основные способы передвижения, повороты, спуски, подъёмы и торможения. Передвижение на скорость до 1-5 км, эстафеты на лыжах		
	4. Плавание.		
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы.	-	
	Самостоятельная работа	6	
	1. Выполнение упражнений по ОФП.		2
	2. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах.		
	Содержание учебного материала	14	
	1. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.		
	Практические занятия		
Тема 5.2 Специальная физическая подготовка (СФП).			

	1. Выполнение упражнений на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.		
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа	16	
	1. Выполнение упражнений для развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.		
	2. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах.		
ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ		2	
Всего часов:		312	

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Колледж располагает следующим:

спортивный зал,

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Оборудование и спортивный инвентарь:

Гимнастический инвентарь:

- гимнастические скамейки;
- брусья параллельные;
- гантели;
- стенки гимнастические;
- маты гимнастические;
- скакалки;

Легкоатлетический инвентарь:

- секундомеры;
- стойки финишные;
- рулетка металлическая;

Эстафетные палочки;

Лыжный инвентарь:

- лыжи беговые с креплениями;
- ботинки лыжные;
- палки лыжные;
- мазь лыжная для различной температуры;

Инвентарь для спортивных игр:

- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- щиты баскетбольные с кольцами;
- сетки волейбольные;
- ворота для игры в футбол;
- насосы;
- свистки судейские;
- стойки для обводки;
- часы секундомеры;
- шахматные часы.

Технические средства обучения:

- электронное табло;
- ручное табло;
- видеоаппаратура;
- аудиоаппаратура.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров ; под ред. В. Я. Кикоть. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=883774>

Дополнительные источники:

2. Журналы «Физкультура и спорт»
3. <http://fismag.ru/pub.php> (ФИС: Золотая библиотека здоровья)

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практические занятия, зачеты, дифференцированный зачет
знать: о роли физической культуры в общественном, профессиональном и социальном развитии человека;	Практические занятия, зачеты, дифференцированный зачет
основы здорового образа жизни	Практические занятия, зачеты, дифференцированный зачет

4.1 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контрольные задания (упражнения, тесты) по физическому воспитанию для студентов основной медицинской группы.

Виды упражнений	Пол	2 курс			3 и 4 курс		
		"3"	"4"	"5"	"3"	"4"	"5"
Бег 100 м/сек	Ю	15.0	14.2	13.7	14.5	14.0	13.5
Бег 100 м/сек	Д	18.5	17.5	17.0	18.0	17.0	16.0
Бег 3000 м/сек	Ю	14.3 0	13.20	13.0	14.0	12.5	12.1 0
5000 м	Ю	Без учета времени					
2000 м	Д	13.1 0	12.50	11.3 0	11.50	11.40	11.0 0
3000 м	Д	Без учета времени					
Прыжок в длину с места	Ю	205	225	235	215	235	245
Прыжок в длину с места	Д	145	165	180	150	170	185
Прыжок в длину с разбега	Ю	380	430	450	400	445	465
Прыжок в длину с разбега	Д	320	330	340	340	350	360
Прыжки в высоту с разбега	Ю	115	125	130	120	130	135
Прыжки в высоту с разбега	Д	90	105	110	100	110	115
Подтягивание на перекладине	Ю	7	8	11	9	11	14
Поднимания туловища	Д	20	35	45	30	40	50
Плавание 50 м/мин. сек	Ю	Б/У	0.56	0.43	Б/У	0.48	0.40
Плавание 50 м/мин. сек	Д	Б/У	1.18	1.14	Б/У	1.11	1.08
Бег на лыжах 5км	Ю	29.0 0	28.00	25.0 0	28.00	25.30	23.3 0
Бег на лыжах 3км	Д	19.3 0	19.00	18.3 0	19.00	18.30	17.3 0

4.2 Контрольные задания для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы

Бег 100м. (юноши и девушки) - без учета времени.

Бег 2000м.(девушки),3000м.(юноши)-без учета времени.

Прыжки в длину с места (девушки и юноши).

Подтягивания на перекладине (юноши).

Поднимания туловища из положения лежа на спине (девушки и юноши).

Сгибания разгибания рук в упоре лежа (юноши и девушки).

Плавание без учета времени – 50м. (юноши и девушки).

Бег на лыжах без учёта времени (девушки – 2000м, юноши – 3000м).

Броски мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).

и девушки

Приемы и передача волейбольного мяча (юноши и девушки).

Метание гранаты (юноши).