

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАБАРДИНО - БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. Х.М. БЕРБЕКОВА»  
КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ЭКОНОМИКИ**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор колледжа информационных  
технологий и экономики  
  
З.Х. Этуева/  
« 31 » августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Программа подготовки специалистов среднего звена  
09.02.07 Информационные системы и программирование**

**Среднее профессиональное образование**

**Квалификация выпускника  
Специалист по информационным системам**

**Очная форма обучения**

**Нальчик, 2021**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего специального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1547 от 9.12.2016г., учебного плана по программе подготовки специалистов среднего звена Информационные системы и программирование.

Составители:

Кудашева И.Р., преподаватель

Луговой И.Н., преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании ЦК  
Общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

Протокол ЦК № 1 от 31.08.2021 г.

Председатель ЦК



Уметова И.М.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>16</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .</b>	<b>18</b>

## **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки специалистов среднего звена учреждений СПО.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** учебная дисциплина принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
- средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен формировать общие и профессиональные компетенции:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**  
объем образовательной программы- 168час.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	168
в том числе:	
практические занятия	168
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>		<b>32</b>	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. (1 сем)</b> <b>Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
<b>Раздел 2. Методико- практический</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. (2сем)</b> Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками).	<b>Содержание учебного материала</b>		1
	Эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками).		
<b>Раздел 3. Практический</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Обучение технике бега на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности; специальные беговые упражнения, старты, челночный бег 4х9м, бег 20, 30,60,100. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2
	<b>Практические занятия</b> Стартового разгона, бега по дистанции, финиширования; техника бега на 60м , бега на 20,30, 60,100, с высокого и низкого старта Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 50-80м. техника эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х100 . 4х400		
<b>Тема 3.2.</b> Кросс 500-1000м.	<b>Содержание учебного материала:</b> Кроссовая подготовка.	4	2
	<b>Практические занятия</b> Бег в различных условиях местности (в гору, под уклон, по жесткому и скользкому грунту); преодоление естественных и искусственных препятствий (вертикальных,		

	горизонтальных). Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000м.		
Тема 3.3. Обучение технике прыжка в длину с места	Содержание учебного материала: Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки.		1
	Практические занятия Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств	2	2
Тема 3.4. Обучение технике метания гранаты	Содержание учебного материала: Техника безопасности при метании; специальные и подготовительные упражнения для метания; техника метания.		1
	Практические занятия Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель.	2	2
Тема 3.5. Контрольные занятия	выполнение контрольного норматива в беге на 60м, кросс 500-1000м., прыжки в длину с места, силовая подготовка.	1	3
	Рубежный контроль 1	1	
<b>Тема 4 . Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>14</b>	
Тема 4.1. Передвижения и остановки. Ловля и передачи мяча.	Содержание учебного материала: Техника безопасности; правила игры. Передвижения в стойке игрока. Остановки в два шага и прыжком. Повороты на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной руками. Передачи мяча двумя и одной руками. Учебные игры.		1
	Практические занятия Обучение технике передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча. Обучение технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении; в прыжке. Передача мяча одной и двумя руками сверху, снизу; от груди; из-за головы, сбоку, на месте, в движении и прыжке	3	2
Тема 4.2. Ведение мяча.	Содержание учебного материала: Ведение мяча правой и левой рукой на месте, с шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения со зрительным и без зрительного контроля		1
	Практические занятия Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага- передача.	4	2
Тема 4.3. Броски мяча в корзину.	Содержание учебного материала: Броски мяча в корзину двумя и одной руками разными способами с различных дистанций. Штрафные броски.		1
	Практические занятия Техника бросков мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от	3	2

	головой; одной рукой от плеча с места и в движении. Совершенствование в технике бросков одной и двумя руками от головы. Техника штрафных бросков: от головы, от груди.		
Тема 4.4. Техника защиты	Содержание учебного материала: Приемы овладения мячом. Приемы техники защиты. Индивидуальные действия в защите. Тактика в защите. Учебные игры.		1
	Практические занятия Техника приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча. Техника защиты: перехват мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу.	1	2
Тема 4.5. Техника нападения.	Содержание учебного материала: Индивидуальные действия в нападении. Коллективные действия в нападении. Учебные игры.		1
	Практические занятия Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча. Отработка коллективных действий в нападении: заслоны. Учебные игры.	1	2
Тема 4.6. Контрольные занятия	броски, зачетные упражнения, игра; владение мячом на месте; тестирование.	1	2,3
	Рубежный контроль 2	1	
<b>Промежуточная аттестация в форме диф. зачета</b>		2	3
<b>2 семестр</b>		<b>48</b>	
<b>Раздел 5. Волейбол</b>		<b>22</b>	
Тема 5.1. Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками	Содержание учебного материала: Техника безопасности. Правила игры. Перемещения и стойки игрока. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Эстафеты с элементами волейбола Игры по упрощенным правилам.		1
	Практические занятия Техника стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях. Подводящие упр. : передача над собой , в стену. Овладение техники верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, в колоннах. Игры по упрощенным правилам.	5	2
Тема 5.2. Прием и передача мяча снизу	Содержание учебного материала: Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками, игровые задания. Учебные игры.		1
	Практические занятия Овладение техникой подводящих и специальных упражнений: передача над собой , в	5	2



	стену. Овладение техники нижней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах. Игра по упрощенным правилам.		
Тема 5.3. Поддачи мяча	Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нижней прямой, верхней прямой подачи. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая подачи.		1
	Практические занятия Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи (ознакомление. ). Игра по упрощенным правилам.	5	2
Тема 5.4. Нападающий удар. Тактика игры в нападении	Содержание учебного материала: Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нападающего удара. Нападающий удар. Тактика игры в нападении. Учебная игра.		1
	Практические занятия Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. Обучение технике нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	3	2
Тема 5.5. Блокирование. Тактика игры в защите	Содержание учебного материала: Специальные и подводящие упражнения для овладения блокированием. Одиночный блок. Тактика игры в защите. Учебная игра по правилам.		1
	Практические занятия Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения одиночным и групповым блокированием. Обучение технике блокирования. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. Отбивание мяча от сетки. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Различные варианты защиты. Учебная игра по правилам.	2	2
Тема 5.6. Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): набивания сверху, снизу у стены; нижняя передача в парах; подачи. Тестирование. Рубежный контроль 1	1 1	3
<b>Раздел 6. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>		<b>10</b>	
Тема 6.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала: Техника безопасности. Техника коррекции фигуры		
	Практические занятия: Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	8	
<b>Раздел 7. Лыжная подготовка (кроссовая подготовка)</b>		<b>14</b>	
Тема 7.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала: Кроссовая подготовка		1
	Практические занятия: Бег в различных условиях местности (в гору, под уклон, по жесткому и скользкому грунту); преодоление естественных и искусственных препятствий (вертикальных, горизонтальных). Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000м.	12	2

Тема 7.2. Контрольные занятия	Поднимание туловища; кросс 500,1000м. Рубежный контроль 2	1 1	2,3
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		2	3
<b>Всего</b>		80	

## 2курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
<b>1 семестр</b>		<b>36</b>	
<b>Раздел 1. Методико-практический</b>		<b>2</b>	
Тема 1.1. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий с гигиенической и тренировочной направленностью	Содержание учебного материала: Цель, направленность и формы самостоятельных занятий; методика проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности, тренировочной направленности; основные требования к проведению утренней гигиенической гимнастики	2	1
<b>Раздел 2. Практический Легкая атлетика</b>		<b>16</b>	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала: Техника безопасности. Специальные беговые упражнения, старты, челночный бег 10х10м, бег 30,60,100.		
	Практические занятия Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Совершенствование техники бега на 30м, 60, 100 с высокого и низкого старта. Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 60-80м. Челночный бег 10х10м. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	2
Тема 2.2. Обучение техники бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала Специальные беговые упражнения. Повторный бег по 200м. Бег 2000м (девушки), 3000м (юноши).		1
	Практические занятия Техника бега; высокий старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Совершенствование техники специальных беговых упражнений; повторный бег по 200м.; тактика равномерного бега по дистанции 2000м (д),	6	2

	3000м (ю). Развитие специальной и общей выносливости.		
Тема 2.3. Метание гранаты	Содержание учебного материала: Техника безопасности при метании; специальные и подготовительные упражнения для метания; техника метания.		1,2
	Практические занятия Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель и на дальность с 3-5 шагов.	2	
Тема 2.4. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	Содержание учебного материала: Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги», многоскоки.		1
	Практические занятия Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств	2	2
Тема 2.5. Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; прыжках в длину с разбега, 2000-3000м, метание гранаты.	1	2
	Рубежный контроль 1	1	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>16</b>	
Тема 3.1. Совершенствование техники перемещений.	Содержание учебного материала: Техника безопасности; правила игры. Совершенствование перемещений (бег, стойки, остановки, прыжки, повороты). Эстафеты с элементами баскетбола. Учебные игры.	2	1
	Совершенствование техники перемещений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча. Сочетание приемов: ловля в движении - ведение с изменением направления - остановка - поворот – передача. Эстафеты. Учебные игры		1,2
Тема 3.2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча.	Содержание учебного материала: Передача мяча одной и двумя руками сверху, снизу; от груди; из-за головы, сбоку, на месте, в движении и прыжке. (ловля мяча, передачи, прием мяча на месте и в движении; ведение мяча)		1
	Практические занятия Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; финты. Передачи на месте, в движении. Совершенствование в технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении.	2	2
Тема 3.3. Техника бросков.	Содержание учебного материала: Броски мяча в корзину двумя и одной руками. Штрафные броски.		1
	Практические занятия Броски мяча в корзину с различных дистанций, одной и двумя руками от груди, от головы; от плеча с места и в движении, после остановки, поворота, ведения. Броски в движении без сопротивления и с сопротивлением "противника". Сочетание: ведение - бросок в корзину	4	2

	одной рукой от плеча Штрафные броски.		
Тема 3.4. Техника защиты.	Содержание учебного материала: Совершенствование приемов овладения мячом. Совершенствование приемов техники защиты. Индивидуальные действия в защите. Тактика в защите. Учебные игры.		1
	Практические занятия Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники: перехвата мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу	2	2
Тема 3.5. Совершенствование групповых, командных, индивидуальных тактические действия в нападении и защите.	Содержание учебного материала: Совершенствование групповых, командных, индивидуальных тактические действия в нападении и защите. Учебные игры.		1,2
	Практические занятия Совершенствование индивидуальных действий в нападении: уход от защитника с внезапным изменением направления рывком, финтом. Ловля мяча после отскока от щита или корзины. Совершенствование коллективные действия в нападении: заслоны, освобождение от заслона, быстрый прорыв. Игровые комбинации. Учебные игры.	2	2
Тема 3.6. Техника нападения.	Содержание учебного материала: Индивидуальные действия в нападении. Коллективные действия в нападении. Учебные игры.		1
	Практические занятия Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от защитника с внезапным изменением направления рывком, финтом. Ловля мяча после отскока от щита или корзины. Коллективные действия в нападении: заслоны, освобождение от заслона, быстрый прорыв. Учебные игры.	2	2
Тема 3.7. Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): броски, зачетные упражнения, игра; владение мячом на месте; тестирование. Рубежный контроль 2	1 1	2,3
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>2</b>	
<b>2 семестр</b>		<b>28</b>	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>20</b>	
Тема 4.1. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	Содержание учебного материала: Техника безопасности. Правила игры. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Учебные игры.		1
	Практические занятия Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой . Совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками: в	4	2

	различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, во встречных колоннах.		
Тема 4.2. Прием и передача мяча снизу	Содержание учебного материала: Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками, игровые задания. Учебные игры.		1,2
	Практические занятия Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений . Прием мяча с последующим падением. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. Игровые задания.	4	2
Тема 4.3. Подачи.	Содержание учебного материала: Обучение технике верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног); Совершенствование выполнения подач избранным способом.		1
	Практические занятия : Обучение технике верхней прямой подачи. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи. Совершенствование выполнения подач избранным способом.	2	2
Тема 4.4 Нападающий удар. Тактика игры в нападении	Содержание учебного материала: Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нападающего удара. Нападающий удар. Тактика игры. Учебная игра.		1
	Практические занятия Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. Техника нападающего удара. Тактика игры в нападении: разыгрывание в три касания, нападающий удар прямой по ходу .Учебная игра.	3	2
Тема 4.5. Контрольные занятия	передача в/б мяча попеременно сверху, снизу над собой; верхняя и нижняя передачи в парах; подачи. Рубежный контроль 1	1 1	2
Тема 4.5. Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите	Содержание учебного материала: Специальные и подводящие упражнения для овладения блокированием. Групповое блокирование. Тактика игры в защите. Учебная игра по правилам.		1
	Практические занятия Специальные и подводящие упражнений группового блокирования. Техника блокирования. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. Отбивание мяча от сетки. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Различные варианты защиты. Учебная игра по правилам.	3	2
Тема 4.6. Основы судейства. Правила соревнований. Практика судейства.	Содержание учебного материала: судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры, участвовать в судействе учебных игр.		1
	Практические занятия Участие в судействе учебных игр.	2	2
<b>Тема 5. Кроссовая подготовка</b>		<b>6</b>	

Тема 5.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала: Кроссовая подготовка		1
	Практические занятия: Бег в различных условиях местности (в гору, под уклон, по жесткому и скользкому грунту); преодоление естественных и искусственных препятствий (вертикальных, горизонтальных). Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000м.	4	2
Тема 5.2. Контрольные занятия	Техника преодоления препятствий; кросс 500,1000м. Рубежный контроль 2	1 1	2
	<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	2	3
<b>Всего</b>		<b>64 ч</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
	1 семестр	24	
<b>Раздел 1. Практический</b> <b>Легкая атлетика</b>		12	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала: Техника безопасности. Специальные беговые упражнения, старты, челночный бег 10х10м, бег 30,60,100.		2
	Практические занятия Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Совершенствование техники бега на 60, 100 с высокого и низкого старта. Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 60-80м. Челночный бег 10х10м. Развитие скоростно-силовых качеств.	5	2
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на средние дистанции и длинные дистанции	Содержание учебного материала Специальные беговые упражнения. Повторный бег по 200, 400м. Бег 2000м (девушки), 3000м (ю)		2
	Практические занятия Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции. Повторный бег по 200, 400м. Тактика равномерного бега по дистанции 2000м (д), 3000м (ю). Развитие специальной и общей выносливости.	5	2
Тема 1.3. Контрольные занятия	выполнение контрольного норматива в беге на 10х10 челночный бег; прыжки в длину с места. тестирование. Рубежный контроль 1	1 1	2
<b>Тема 2. Кроссовая подготовка</b>		10	
Тема 2.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала: Кроссовая подготовка		
	Практические занятия: Бег в различных условиях местности (в гору, под уклон, по жесткому и скользкому грунту); преодоление естественных и искусственных препятствий (вертикальных, горизонтальных). Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000м.	8	1,2
Тема 2.2. Контрольные занятия	Силовые упр.; кросс 500,1000м. Рубежный контроль 2	1 1	2
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		2	
<b>Объем образовательной программы</b>		168 часов	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1.** Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

#### **Спортивное оборудование:**

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений.);
- оборудование для занятий аэробикой (, скакалки, гимнастические коврики.);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

#### **Для занятий лыжным спортом:**

- лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

#### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **3.2.1. Печатные издания**

##### **Основные источники:**

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. Образования. — М., 2013 Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
2. Жилкин А.И., Кузьмин В.С. Легкая атлетика М.: «Академия», 2003. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
3. Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. Физическая культура студента: М.: Гардарики, 2006. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
4. Железняк Ю.Д., Партнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника, тактика образования: Учебное пособие /. — М.: издательский центр «Академия», 2001. — 520 с. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
5. Бишаева А.А. Физическая культура 2015 ОИЦ «Академия»

##### **Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
2. Епифанов В.А. Лечебная физкультура и массаж: учебник. 2013. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу ФИС.: 1970. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)



4. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента –М., Альфа-М .2003 Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
5. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник М.: «Кнорус», 2013. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
6. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения М.: «Академия», 2007. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта М.: «Академия», 2003. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)

**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. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web:
5. <http://www.studmedlib.ru>
6. <http://www.knigafon>
7. <http://www.e.lanbook.com>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы контроля</i>
<p><b>умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>•Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>•Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul> <p><b>знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• Основы здорового образа жизни;</li> <li>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>• <i>Средства профилактики перенапряжения</i></li> </ul>	<p><b>«Отлично»</b> - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p><b>«Хорошо»</b> - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p><b>«Удовлетворительно»</b> - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p><b>«Неудовлетворительно»</b> - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные <i>учебные задания содержат грубые ошибки.</i></p>	<p>Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме;</p> <p>Тестирование....</p> <p>Самостоятельная работа. Защита реферата..</p> <p>Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента)</p> <p>Оценка выполнения практического задания (работы)</p> <p>Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией.</p> <p>Решение ситуационной задачи..</p>

Студенты специальных медицинских групп, а также освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

**ТЕСТЫ ПО ОБЩЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (на базе 9 - 11 классов)**

			Высок.	Средн.	Низк.		Высок.	Сред.	Низк.	
Быстрота	Бег на 30 м с выст, в сек	16	5.1	5.5	6.1		4.6	5.0	5.5	
		17	5.0	5.5	6.1		4.5	4.8	5.2	
Ловкость	бег челночный" 4х9 м в сек	16	10.4	10.8	11.1		9.6	9.9	10.2	
		17	10.4	10.8	11.3		9.5	9.7	9.9	
Ловкость	бег челночный" 10х10 м в сек	16	32	34	37		28	30	32	
		17	31	33	35		27	28	30	
Ловкость Вынос.	Выпрыгивание вверх с места, толч. двух. см	16	44	42	40		59	54	47	
		17	42	40	38		61	55	48	
Быстр. Сила	Прыжок в длину с места, толч. двух. см	16	200	268	142		231	200	178	
		17	205	172	150		245	210	185	
Сила	Подтягивание в висе Кол-во раз	16					12	9	4	
		17					14	10	5	
Сила	Подтягивание в висе, лежа. Кол-во раз	16	18	12	5					
		17	19	13	5					
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Кол-раз	16	7	5	2		26	20	14	
		17	7	6	3		28	22	15	

<b>Сила</b>	<b>Поднимание и опускание кол-во раз, лежа на спине</b>	<b>16</b>	<b>35</b>	<b>26</b>	<b>20</b>		<b>50</b>	<b>45</b>	<b>37</b>	
		<b>17</b>	<b>40</b>	<b>27</b>	<b>20</b>		<b>50</b>	<b>45</b>	<b>40</b>	
<b>Гибкость</b>	<b>Наклон туловища вперед к прямым ногам см.</b>	<b>16</b>	<b>+ 17</b>	<b>+ 13</b>	<b>+10</b>		<b>+ 13</b>	<b>+ 9</b>	<b>+ 6</b>	
		<b>17</b>	<b>+ 17</b>	<b>+ 13</b>	<b>+ 10</b>		<b>+ 13</b>	<b>+ 9</b>	<b>+ 6</b>	
<b>Выносливость</b>	<b>Бег 6-ти минут. по гладкой дорожке</b>	<b>16</b>	<b>1140</b>	<b>960</b>	<b>770</b>		<b>1530</b>	<b>1330</b>	<b>1130</b>	
		<b>17</b>	<b>1240</b>	<b>1120</b>	<b>1000</b>		<b>1530</b>	<b>1330</b>	<b>1130</b>	

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ  
ДЛЯ ОЦЕНКИ  
«ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ  
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ»**

1. Бег 100 метров (юноши, девушки) - без учета времени.
2. Бег 2000 метров (девушки). 3000 м (юноши) - без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши, девушки).
4. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (юноши, девушки)
5. Подтягивание на перекладине (юноши).
6. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (юноши, девушки).
7. Плавание без учета времени - 50 м (юноши, девушки)
- 8.Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши, девушки).
- 9.Удержание теннисного мяча на столе (юноши, девушки).
- 10.Набивание волейбольного мяча над головой (юноши, девушки).
- 11.Метание гранаты (юноши).
- 12.Метание теннисного мяча (девушки).

**Контрольные нормативы физической подготовленности студентов основной  
медицинской группы**

Вид упражнений	Оценка									
		I курс			II курс			III IV курсы		
.		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 100м.	Ю	14,8	14,3	13,8	14,5	14,0	13,6	14,3	13,9	13,3
	Д	17,5	17,3	16,6	17,5	17,0	16,4	17,5	17,0	16,4
Бег кросс 1000м.	Ю	3,40	3,30	3,20	3,30	3,20	3,15			
500м.	Д	2,10	2,05	2,00	2,05	2,00	1,50			
Бег 3000м.	Ю	14,30	13,30	13,00	14,0	13,00	12,30	14,00	13,10	12,50
2000м.	Д	13,30	13,00	12,30	13,00	12,30	12,00	12,50	12,00	11,40
Бег 5000м. 3000м.	Ю Д	Без учета времени								
Прыжки в длину с места	Ю	215	225	235	225	235	240	230	240	245
	Д	155	165	175	165	170	180	165	175	185
Прыжки в длину с разбега	Ю	410	430	450	430	450	470	440	460	480
	Д	300	320	340	320	340	350	320	340	350
Метание гранаты 700гр. 500гр.	Ю	30	35	38	35	38	42	40	42	45
	Д	15	18	20	18	22	25	22	25	27
Метание мяча	Ю	50	55	60	55	60	65	55	60	65
	Д	20	25	30	25	30	35	28	32	37
Подтягивание на перекладине или подъем переворот	Ю	2	3	4	4	5	6	5	6	7
Сгибание разгибание рук на брусьях	ю	8	10	12	10	12	14	12	14	16

[illegible]