

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
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.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа подготовки специалистов среднего звена

**10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных
систем**

Среднее профессиональное образование

**Квалификация выпускника
Техник по защите информации**

Очная форма обучения

Нальчик, 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем (базовая подготовка), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 г. №1553., учебного плана по программе подготовки специалистов среднего звена Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем.

Составитель: Кудашева И.Р., преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании ЦК общеобразовательных и гуманитарных дисциплин.

Протокол ЦК № 1 от 31.08.2021 г.

Председатель ЦК  Уметова И.М.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ

ДИСЦИПЛИНЫ

- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем.

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 общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

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.

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

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 рабочей программы учебной дисциплины:

объем образовательной программы учебной дисциплины – 169 часов, в том числе:

объем работы обучающихся с преподавателем – 169

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 | 169 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 167 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Осваиваемые элементы компетенций |
|--|--|-------------|----------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Основы физической культуры | | 2 | |
| Тема 1.1. (1 сем) Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | | |
| Раздел 2. Практический Легкая атлетика | | 12 | |
| Тема 2.1. Обучение технике бега на короткие дистанции | Содержание учебного материала: Техника безопасности; специальные беговые упражнения, старты, челночный бег 4х9м, бег 20, 30,60,100. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| | Практические занятия 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 | 2 | 2 |
| Тема 2.2. Кросс 500-1000м. | 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. | 4 | 2 |
| Тема 2.3. Обучение технике прыжка в | Содержание учебного материала: Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, | | |

| | | | |
|--|--|-----------|---|
| длина с места | многооскоки. | | |
| | Практические занятия Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Техника отталкивания, полет, приземление, многооскоки. Развитие скоростно - силовых качеств | 2 | 2 |
| Тема 2.4. Обучение прыжкам в высоту способами: «ножницы» | Содержание учебного материала: Подготовительные и специальные упражнения прыгуна Прыжки в высоту. | | |
| | Практические занятия Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Техника отталкивания, полет, приземление.. Развитие прыгучести. | 2 | 2 |
| Тема 2.5. Контрольные занятия | выполнение контрольного норматива в беге на 60м, кросс 500-1000м., прыжки в длину с места, силовая подготовка. | 1 | 2 |
| | Рубежный контроль 1 | 1 | |
| Тема 3 . Спортивные игры Баскетбол | | 14 | |
| Тема 3.1. 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. | | |
| | 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 | 2 | 2 |
| Тема 3.2. 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 | | |
| | 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 3.3. Броски мяча в корзину. | Содержание учебного материала: Броски мяча в корзину двумя и одной руками разными способами с различных дистанций. Штрафные броски. | | |
| | Практические занятия Техника бросков мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы; 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. | 2 | 2 |

| | | | |
|--|--|-----------|---|
| Тема 3.4. Техника защиты | Содержание учебного материала: Приемы овладения мячом. Приемы техники защиты. Индивидуальные действия в защите. Тактика в защите. Учебные игры. | | |
| | 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. | 2 | 2 |
| Тема 3.5. Техника нападения. | Содержание учебного материала: Индивидуальные действия в нападении. Коллективные действия в нападении. Учебные игры. | | |
| | Практические занятия Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча. Отработка коллективных действий в нападении: заслоны. Учебные игры. | 2 | 2 |
| Тема 3.6. Контрольные занятия | броски, зачетные упражнения, игра; владение мячом на месте; тестирование. | 1 | 2 |
| | Рубежный контроль 2 | 1 | |
| | Промежуточная аттестация в форме зачета | 2 | 2 |
| Раздел 4. Волейбол | 2 семестр | 14 | |
| Тема 4.1. 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. | | |
| | 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 техникой 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. | 2 | |
| 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. Прием и передача мяча снизу двумя руками, игровые задания. Учебные игры. | | |
| | Практические занятия Овладение техникой подводящих и специальных упражнений: передача над собой , в стену. Овладение техникой нижней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах. Игра по упрощенным правилам. | 2 | |

| | | | |
|---|---|-----------|--|
| Тема 4.3. Поддачи мяча | Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нижней прямой, верхней прямой поддачи. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая поддачи. | | |
| | Практические занятия Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Обучение технике нижней прямой поддачи, верхней прямой поддачи (ознакомление.). Игра по упрощенным правилам. | 4 | |
| 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 в нападении. Учебная игра. | | |
| | Практические занятия Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. Обучение технике нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу. Тактика игры в нападении: нападающий удар. Учебная игра. | 2 | |
| Тема 4.5. 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. | | |
| | 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 | |
| | Лабораторные работы (зачеты): набивания сверху, снизу у стены; нижняя передача в парах; поддачи. Тестирование. Рубежный контроль 1 | 1 1 | |
| Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах | | 14 | |
| Тема 5.1. 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 | 14 | |
| Раздел 6. Подготовка к ГТО | | 6 | |
| Тема 6.1. Подготовка к ГТО | Содержание учебного материала: Техника безопасности; специальные беговые упражнения, старты. Подготовительные и специальные упражнения прыгуна Развитие скоростно-силовых качеств. | | |

| | | | |
|--|--|-----------|--|
| | Практические занятия: Бег на 100 м . Подтягивание из виса на высокой перекладине. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Прыжок в длину с разбега. Кроссовая подготовка. Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.). Бег в различных условиях местности. Рубежный контроль 1 | 5 | |
| | Промежуточная аттестация в форме зачета | 1 | |
| | | 2 | |
| | Всего | 66 | |

2курс

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Осваиваемые элементы компетенций |
|--|--|-------------|----------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | |
| Раздел 1. Практический Легкая атлетика | 1 семестр | 16 | |
| 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. 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 1.2. Обучение техники бега на средние и длинные дистанции | Содержание учебного материала Специальные беговые упражнения. Повторный бег по 200м. Бег 2000м (девушки), 3000м (юноши). 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), 3000м (ю). Развитие специальной и общей выносливости. | | |
| | | 4 | 2 |
| Тема 1.3. Обучение технике метания гранаты | Содержание учебного материала: Техника безопасности при метании; специальные и подготовительные упражнения для метания; техника метания. Практические занятия Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в | | |
| | | 2 | 2 |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| | цель и на дальность с 3-5 шагов. | | |
| Тема 1.4. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» | Содержание учебного материала: Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги», многоскоки. | | |
| | Практические занятия Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств. | 2 | 2 |
| | | | |
| Тема 1.5. Контрольные занятия | выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; прыжках в длину с разбега, 2000-3000м. | 1 | 2 |
| | Рубежный контроль 1 (1сем) | 1 | |
| Раздел 2. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах | | 6 | |
| Тема 2.1. 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 | 5 | 2 |
| | Рубежный контроль 2 | 1 | |
| | Промежуточная аттестация в форме зачета | 2 | 2 |
| Раздел 3. Баскетбол 2 семестр | | 12 | |
| 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. | | |
| | 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 | 2 | 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) | | |
| | 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. | | |
| | 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 одной рукой от плеча Штрафные броски. | 2 | 2 |
| 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. | | |
| | 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 | 1 | |
| 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. | | |
| | 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. | 1 | 2 |
| Тема 3.6. Техника нападения. | Содержание учебного материала: Индивидуальные действия в нападении. Коллективные действия в нападении. Учебные игры. | | |
| | 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. | 1 | 2 |
| Тема 3.7. Основы судейства. Правила игры. Практика судейства. | Содержание учебного материала: правила судейства (жесты судьи) ; правила игры; техника безопасности; судейство учебных игр | | |
| | Практические занятия Судейство учебных игр. | 1 | 2 |
| Тема 3.8 Контрольные нормативы | броски, зачетные упражнения, игра; владение мячом на месте; тестирование. Рубежный контроль 1 | 1 1 | 2 |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах | | 10 | |
| Тема 4.1. 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 Рубежный контроль 1 | 9 1 | 2 |
| Раздел 5. Волейбол | | 14 | |
| Тема 5.1. 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. | | |
| | Практические занятия Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой . Совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, во встречных колоннах. | 2 | 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. Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками, игровые задания. Учебные игры. | | |
| | 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. | 2 | 2 |
| Тема 5.3. Подачи. | Содержание учебного материала: Обучение технике верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног); Совершенствование выполнения подач избранным способом. | | |
| | Практические занятия : Обучение технике верхней прямой подачи. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи. Совершенствование выполнения подач избранным способом. | 2 | 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. Учебная игра. | | |
| | Практические занятия Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. Техника | 2 | 2 |

| | | | |
|--|--|-------------|---|
| | нападающего удара. Тактика игры в нападении: разыгрывание в три касания, нападающий удар прямой по ходу .Учебная игра. | | |
| Тема 5.5. 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. | | |
| | 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. | 2 | 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. | | |
| | Практические занятия Участие в судействе учебных игр. | 2 | 2 |
| Тема 4.7. Контрольные занятия | Верхняя, нижняя передачи в парах; подачи; передачи попеременно сверху, снизу над собой; | 2 | 2 |
| Раздел 6. Подготовка к ГТО | | 4 | |
| Тема 6.1. Подготовка к ГТО | Содержание учебного материала: Техника безопасности; специальные беговые упражнения, старты. Подготовительные и специальные упражнения бегун, метателя. Развитие выносливости. | | |
| | Практические занятия: Преодоление препятствий. Тактика равномерного бега по дистанции 2000м (д), 3000м (ю). Развитие специальной и общей выносливости. Бег по пересечённой местности до 3 км. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м). Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.) Рубежный контроль 2 | 3 1 | 2 |
| | Промежуточная аттестация в форме зачета | 2 | |
| | Всего | 64 ч | |

3 курс

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Осваиваемые элементы компетенций |
|--|---|-------------|----------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | |
| Раздел 1. Подготовка к ГТО | | 20 | |
| Тема 1.1. Подготовка к ГТО | Содержание учебного материала: Техника безопасности; специальные беговые упражнения, старты. Подготовительные и специальные упражнения бегун. Развитие общей и специальной выносливости. | | |
| | Практические занятия: Бег без учета времени или кросс на 5 км. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки). Плавание на 50 м. Дистанция: 10 км Туристический поход с проверкой туристических навыков. Самозащита без оружия. Рубежный контроль 1 | 19 1 | 2 |
| Раздел 2. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах | | 8 | |
| Тема 2.1. 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 Рубежный контроль 1 | 7 1 | 2 |
| Раздел 3. Баскетбол | | 9 | |
| Тема 3.1. Совершенствование индивидуального технического мастерства | Содержание учебного материала: Техника безопасности. Совершенствование техники ведение мяча, бросков, ловли мяча, передач, перемещений в учебных играх. | | |
| | Практические занятия Совершенствование техники ведение мяча, бросков, ловли мяча, передач, перемещений в учебных играх. | 4 | 2 |
| Тема 3.2. 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. | | |
| | Практические занятия Совершенствование индивидуальных действий в нападении: уход от защитника с внезапным изменением направления рывком, финтом. Добивание мяча после отскока от щита или корзины. Совершенствование коллективные действия в нападении: заслоны, освобождение от заслона, | 3 | 2 |

| | | | |
|--|--|--------------|---|
| | быстрый прорыв. Передачи ч/з центрального. Игровые комбинации. Учебные игры. | | |
| | броски, зачетные упражнения; владение мячом на месте. Рубежный контроль 2 | 1 1 | 2 |
| | Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 2 | 2 |
| | | | |
| | Всего | 39 ч. | |

Итого: максимальная нагрузка 169 часов

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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.

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

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> |
|---|--|--|
| Знать : о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | Демонстрировать знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знать основы здорового образа жизни. | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование. |
| Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Применять знания в своей профессиональной деятельности. Умение правильно выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья в своей профессиональной деятельности | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов |

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 - 1 1 классов)**

| | | | Высок. | Средн. | Низк. | | Высок. | Сред. | Низк. | |
|-------------|--|----|--------|--------|-------|--|--------|-------|-------|--|
| Быст- | Бег на 30 м с выест, 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 | |
| Ловк- Ть | бег челночный" 4x9 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 | |
| Ловк- Ть | бег челночный" 10x10 м в сек | 16 | 32 | 34 | 37 | | 28 | 30 | 32 | |
| | | 17 | 31 | 33 | 35 | | 27 | 28 | 30 | |
| Ловк- ть | Выпрыгивание вверх с места, толч. двух. см | 16 | 44 | 42 | 40 | | 59 | 54 | 47 | |
| | | 17 | 42 | 40 | 38 | | 61 | 55 | 48 | |
| Быстр. | 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 | |
| Сила | Поднимание и опускание кол-во раз, лежа на спине | 16 | 35 | 26 | 20 | | 50 | 45 | 37 | |
| | | 17 | 40 | 27 | 20 | | 50 | 45 | 40 | |
| Гибк- Ть | Наклон туловища вперед к прямым ногам см. | 16 | + 17 | + 13 | +10 | | + 13 | + 9 | + 6 | |
| | | 17 | + 17 | + 13 | + 10 | | + 13 | + 9 | + 6 | |
| Выносл | Бег 6-ти минут. по гладкой дорожке | 16 | 1140 | 960 | 770 | | 1530 | 1330 | 1130 | |
| | | 17 | 1240 | 1120 | 1000 | | 1530 | 1330 | 1130 | |

**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]

