

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМ. Х.М. БЕРБЕКОВА»**

**Педагогический колледж**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор педагогического колледжа**

**/ Ф.К. Ашабокова /**



**2021 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

**Программа подготовки специалистов среднего звена**

**44.02.01 Дошкольное образование  
Среднее профессиональное образование**

**Квалификация выпускника  
Воспитатель детей дошкольного возраста**

**Очная форма обучения**

**Нальчик, 2021 г.**

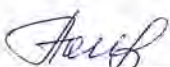
Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. N 1351, учебного плана по программе подготовки специалистов среднего звена Дошкольное образование, Преподавание в начальных классах.

Составитель: **Бекулов А.М.**, преподаватель.

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании ПЦК общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 11 от « 18 » март 2021 года

Председатель ПЦК

  
(подпись)

И.В. Подгорная

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМ. Х.М. БЕРБЕКОВА»**

**Педагогический колледж**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор педагогического колледжа**

\_\_\_\_\_ / **Ф.К. Ашабокова** /

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ **2021 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

**Программа подготовки специалистов среднего звена**

**44.02.01 Дошкольное образование  
Среднее профессиональное образование**

**Квалификация выпускника  
Воспитатель детей дошкольного возраста**

**Очная форма обучения**

**Нальчик, 2021 г.**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. N 1351, учебного плана по программе подготовки специалистов среднего звена Дошкольное образование, Преподавание в начальных классах.

Составитель: **Бекулов А.М.**, преподаватель.

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании ПЦК общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 года

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ И.В. Подгорная  
(подпись)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» является обязательной частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности СПО 44.02.01 «Дошкольное образование»

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в программах повышения квалификации и переподготовки работников образовательной сферы.

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально экономический учебный цикл ППССЗ специальности 44.02.01 Дошкольное образование

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

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен **знать**:

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

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен **уметь**:

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

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

- ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
- ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
- ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
- ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно

- планировать повышение квалификации
- ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
- ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
- ОК.11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.
- ПК 1.1. Планировать мероприятия , направленные на укрепления здоровья ребенка и его физического развития.
- ПК 1.2. Проводить уроки
- П.К 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.
- ПК 2.1. Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.
- ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.
- ПК 3.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты обучения дошкольников.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 352 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 177 часов;

самостоятельной работы обучающегося и консультаций 175 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>352</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>177</b>
в том числе:	
практические занятия	177
<b>Самостоятельная работа обучающегося и консультации (всего)</b>	<b>175</b>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### 1 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>1-Семестр (32часа)</b>			
<b>Раздел 1. Теоретический.</b>		<b>4</b>	
Тема 1.1. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	<b>Содержание учебного материала</b> 1. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	1.2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	3
<b>Раздел 2. Практический. Легкая атлетика</b>		<b>36</b>	
Тема 2.1. Обучение технике бега на короткие дистанции	<b>Практические занятия</b> 1.Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширования; техника бега на 30м, бега на 60 м. с высокого и низкого старта	3	2
	2.Бег по прямой с различной скоростью. Челночный бег 4х9. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.УГГ, пробежки. 2. Выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой.	3	3
Тема 2.2. Обучение технике бега на длинные дистанции	<b>Практические занятия</b> 1.Техника бега; высокий старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	3	2
	2.Совершенствование техники специальных беговых упражнений; 3.Тактика равномерного бега по дистанции. Развитие специальной и общей выносливости.		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Пробежки, составление комплекса СПУ – бегуна.	3	3
Тема 2.3. Марш-бросок	<b>Практические занятия</b> 1.Бег в чередовании с ходьбой.	3	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	3	3



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	1.Пробежки, УГГ.		
Тема 2.4. Обучение технике прыжка в длину с места	<b>Практические занятия</b> 1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна.	3	2
	2.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки, развитие скоростно – силовых качеств		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног).	3	3
Тема 2.5. Обучение технике прыжка в длину с разбега	<b>Практические занятия</b> 1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна.	3	2
	2.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки.		
	3.Развитие скоростно – силовых качеств		
	<b>Рейтинговый контроль № 1</b>	1	3
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног).	3	3
Тема 2.6. Обучение технике метания гранаты (мяча)	<b>Практические занятия</b> Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; обучение техники финального усилия; обучение техники «скрестного шага» и отведение снаряда, метание с места, с 3-х шагов разбега; метание со среднего и полного разбега; метание на дальность и в цель;	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки. УГГ.	3	3
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>28</b>	
Тема3.1. Передвижения и остановки. Ловля и передачи мяча.	<b>Практические занятия</b> 1.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.	2	2
	2.Обучение технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении; в прыжке.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	3.Передача мяча одной и двумя руками сверху, снизу; от груди; из-за головы, сбоку, на месте, в движении и прыжке		2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Перемещение в игровых действиях в баскетболе; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; работа над освоением элементов техники. УГГ.	2	3
Тема 32. Ведение мяча.	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока. 2.Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага – передача.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Работа над освоением элементов техники. 2.Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
Тема 3.3. Броски мяча в корзину.	<b>Практические занятия</b> 1.Техника бросков мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы; одной рукой от плеча с места и в движении.	2	2
	2.Совершенствование в технике бросков одной и двумя руками от головы.		
	3.Техника штрафных бросков: от груди, от головы.		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Броски на результат с линии штрафного броска; работа над освоением элементов техники. УГГ.	3	3
Тема 3.4. Техника защиты	<b>Практические занятия</b> 1.Техника приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча.	2	2
	2.Техника защиты: перехват мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча.		
	3.Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> выполнять упражнения направленные на	2	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; работа над освоением элементов техники. УГГ.		
Тема3.5. Техника нападения.	<b>Практические занятия</b> 1.Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча.	2	2
	2.Отработка коллективных действий в нападении: заслоны, учебные игры.		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ,	3	3
Тема3.6. Основы судейства. Правила игры. Практика судейства.	<b>Практические занятия</b> 1.Судейство учебных игр.	1	2
	<b>Рейтинговый контроль № 2</b>	1	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Изучение правил игры. Подготовка доклада.	2	3
<b>Зачет</b>		2	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>16</b>	
Тема 4.1. Элементы акробатики: юноши	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование перекатов, совершенствование различных видов кувырков – вперед, назад, «длинного кувырка», совершенствование техники выполнения стойки на лопатках, стойке на голове, изучение комбинации из изученных элементов.	2	2
	2.Обучения правилам помощи и страховки, при выполнении упражнений в акробатике		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.	2	3
Тема 4.2. Упражнение в равновесии – девушки	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники ходьбы на носках и ходьбы приставными шагами по полу, по гимнастической скамейке, совершенствование техники выполнения «равновесия – ласточки» на полу, на гимнастической скамейке;	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	2.Совершенствование поворотов, шагов полки и прыжков на полу, на гимнастической скамейке; разучивание и выполнение зачетной комбинации из изученных элементов.		2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие координации движений. 2. 2Социально-биологические основы ФК и спорта.	1	3
Тема 4.3. Упражнение на параллельных брусьях – юноши	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование кувырка вперед, стойки на предплечьях, соскока при выполнении упражнения на параллельных брусьях.	2	2
	2.Обучение правилам помощи и страховки при выполнении упражнений на параллельных брусьях, разучивание комбинации из изученных элементов,		
	3.Совершенствование зачетной комбинации;		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.	1	3
Тема 4.4. Элементы ритмики – девушки	<b>Практические занятия</b> 1.Разучивание комплекса движений и выполнение его под музыку	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений, развитие чувства ритма.	2	3
Тема 4.5. Упражнения общефизической подготовки	<b>Практические занятия</b> 1.Упражнения для всех групп мышц, при помощи гимнастических снарядов и элементов групповой тренировки со станциями, включающими большое число подходов и повторений.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Выполнять упражнения направленные на развитие силы.	2	3
<b>Раздел 5. Волейбол</b>		<b>24</b>	
Тема 5.1. Стойки и перемещения волейболиста.	<b>Практические занятия</b> 1.Техника стоек волейболиста: низкой, средней, высокой.	3	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Прием и передача мяча сверху двумя руками	2.Техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях.		2
	3. Подводящие упражнения: передача над собой, в стену.		
	4. 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. Эстафеты с элементами волейбола.		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. 2. Освоение элементов техники. УГГ.	4	3
Тема 5.2. Прием и передача мяча снизу	<b>Практические занятия</b> 1.Овладение техникой подводящих и специальных упражнений : передача над собой, в стену.	4	2
	2. Овладение техникой нижней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах. Игра по упрощенным правилам.		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. 2.Освоение элементов техники. УГГ.	4	3
Тема 5.3. Поддачи мяча	<b>Практические занятия</b> 1.Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи (ознакомление). Положение игрока, работа рук. Игра по упрощенным правилам.	4	2
	<b>Рейтинговый контроль № 1</b>	1	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	4	3
<b>Раздел 6. Практический. Легкая атлетика</b>		44	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
		44	
Тема 6.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	<b>Практические занятия</b> 1.Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширования; техника бега на 30м, бега на 60 м. с высокого и низкого старта	3	2
	2.Бег по прямой с различной скоростью. Челночный бег 4х9. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.УГГ, пробежки. Выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой.	4	3
Тема 6.2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	<b>Практические занятия</b> 1.Техника бега; высокий старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	4	2
	2.Совершенствование техники специальных беговых упражнений;		
	3.Тактика равномерного бега по дистанции. Развитие специальной и общей выносливости.		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Пробежки, составление комплекса СПУ – бегуна.	4	3
Тема 6.3. Марш-бросок	<b>Практические занятия</b> 1.Бег в чередовании с ходьбой.	3	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Пробежки, УГГ.	4	3
Тема 6.4. Совершенствование техники прыжка в длину с места	<b>Практические занятия</b> 1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна.	4	2
	2.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки, развитие скоростно – силовых качеств		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног).	4	3
Тема 6.5. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги)	<b>Практические занятия</b> 1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна.	3	2
	2.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 6.6. Совершенствование техники метания гранаты (мяча)	3.Развитие скоростно – силовых качеств		2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения )	4	3
	<b>Практические занятия</b> Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; обучение техники финального усилия; обучение техники «скрестного шага» и отведение снаряда, метание с места, с 3-х шагов разбега; метание со среднего и полного разбега; метание на дальность и в цель;	2	2
	<b>Рейтинговый контроль № 2</b>	1	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки. УГГ.	2	3
<b>Зачет</b>		2	
	<b>Всего:</b>	<b>152</b>	

## 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Практический</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>36</b>	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	4	2
	2.Совершенствование техники бега на 30м ,60 м. с высокого и низкого старта. Бег по прямой с различной скоростью, повторный бег на отрезках 30-60м.Челночный бег 10х10м.		
	3.Развитие скоростно-силовых качеств.		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.УГГ, пробежки. Выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой.	3	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	2.Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.		
Тема 1.2. Марш-бросок	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.	3	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Пробежки, УГГ.	3	3
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с места	<b>Практические занятия</b> 1.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки.	3	2
	2.Развитие скоростно - силовых качеств		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Пробежки, УГГ.	4	3
Тема 1.4. Техника прыжка в длину с разбега	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники разбега; обучение и совершенствование техники финального усилия; совершенствование техники полетной фазы и приземлению; прыжки в длину с малого, среднего и полного разбега; прыжки в «глубину»; прыжки в длину в соревновательной форме и на результат;	4	2
	<b>Рейтинговый контроль № 1</b>	1	3
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног, прыжки через скакалку).	4	3
Тема 1.5. Технике метания гранаты (мяча).	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя .	3	2
	2.Совершенствование техники метания гранаты в цель, с разбега.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой; пробежки. УГГ.	4	3
<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>		<b>28</b>	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 2.1. Совершенствование техники перемещений.	<b>Практические занятия</b> 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. 2.Сочетание приемов: ловля в движении - ведение с изменением направления - остановка - поворот – передача. Эстафеты. Учебные игры.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Перемещение в игровых действиях в баскетболе; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.	2	3
Тема 2.2.Совершенствование техники ведения и передачи мяча.	<b>Практические занятия</b> 1.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.	2	2
	2.Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; финты. Передачи на месте, в движении.		
	3. Совершенствование в технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении.		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
Тема 2.3. Техника бросков.	<b>Практические занятия</b> 1.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.	2	2
	2.Броски в движении без сопротивления и с сопротивлением "противника".		
	3.Штрафные броски.		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Броски на результат с линии штрафного броска. выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации	2	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.		
Тема 2.4. Техника защиты.	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование вырывания и выбивания мяча.	2	2
	2.Совершенствование техники: перехвата мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча.		
	3.Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу.		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
Тема 2.5. Техника нападения.	<b>Практические занятия</b> 1.Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от защитника с внезапным изменением направления рывком, финтом.	2	2
	2.Ловля мяча после отскока от щита или корзины.		
	3. Коллективные действия в нападении: заслоны, освобождение от заслона, быстрый прорыв, учебные игры.		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Изучение правил игры; участвовать в судействе игр; освоение элементов техники. УГГ.	2	3
Тема 2.6. Основы судейства. Правила игры. Практика судейства.	<b>Практические занятия</b> 1.Судейство учебных игр.	1	2
	<b>Рейтинговый контроль № 2</b>	1	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Изучение правил игры; участвовать в судействе игр.	2	3
<b>Зачет</b>		2	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>16</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 3.1. Элементы акробатики: юноши	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование перекатов, совершенствование различных видов кувыркков – вперед, назад, «длинного кувыррка». 2.Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках, стойке на голове, изучение комбинации из изученных элементов, обучения правилам помощи и страховки, при выполнении упражнений в акробатике	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.	1	3
Тема 3.2. Упражнение в равновесии – девушки	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники ходьбы на носках и ходьбы приставными шагами по полу, по гимнастической скамейке, совершенствование техники выполнения «равновесия – ласточки» на полу, на гимнастической скамейке; 2.Совершенствование поворотов, шагов польки и прыжков на полу, на гимнастической скамейке; разучивание и выполнение зачетной комбинации из изученных элементов.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие координации движений.	1	3
Тема 3.3. Упражнение на параллельных брусьях – юноши	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование кувыррка вперед, стойки на предплечьях, соскока при выполнении упражнения на параллельных брусьях, обучение правилам помощи и страховки при выполнении упражнений на параллельных брусьях, разучивание комбинации из изученных элементов.	2	2
	2.Совершенствование зачетной комбинации; <b>Самостоятельная работа</b> 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.	2	3
Тема 3.4. Элементы ритмики – девушки	<b>Практические занятия</b> 1.Разучивание комплекса движений и выполнение его под музыку	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений, развитие чувства ритма.		
Тема 3.5. Упражнения общефизической подготовки	<b>Практические занятия</b> 1.Упражнения для всех групп мышц, при помощи гимнастических снарядов и элементов групповой тренировки со станциями, включающими большое число подходов и повторений.	3	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Выполнять упражнения направленные на развитие силы.	2	3
<b>Раздел 4. Волейбол.</b>		<b>28</b>	
Тема 4.1. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой . 2.Совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, во встречных колоннах.	4	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Передачи мяча над собой, в парах; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; 2.Освоение элементов техники. УГГ.	3	3
Тема 4.2. Прием и передача мяча снизу	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений . Прием мяча с последующим падением. 2.Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. Игровые задания.	4	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1.работа на техникой приема и передачи. УГГ.	3	3
Тема 4.3. Подачи.	<b>Практические занятия</b> 1.Обучение технике верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). 2.Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи.	3	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	3.Совершенствование выполнения подач избранным способом.		2
	<b>Рейтинговый контроль № 1</b>	1	3
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	4	3
Тема 4.4. Нападающий удар. Тактика игры в нападении	<b>Практические занятия</b> 1.Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста.	3	2
	2.Ознакомление с техникой нападающего удара: разбега, напрыгивания, толчку, удару по мячу, тактика игры в нападении. Учебная игра.		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.	4	3
<b>Раздел 5. Легкая атлетика.</b>		<b>28</b>	
Тема 5.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	3	2
	2.Совершенствование техники бега на 30м, 60 м. с высокого и низкого старта. Бег по прямой с различной скоростью, повторный бег на отрезках 30-60м.Челночный бег 10х10м.		
	3.Развитие скоростно-силовых качеств.		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. УГГ, пробежки.	4	3
Тема 5.2. Марш-бросок	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.	3	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. пробежки. УГГ.	3	2
Тема 5.3. Техника прыжка в длину с разбега	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники разбега; обучение и совершенствование	3	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	техники финального усилия; совершенствование техники полетной фазы и приземлению; прыжки в длину с малого, среднего и полного разбега; прыжки в «глубину»; прыжки в длину в соревновательной форме и на результат;		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног, прыжки через скакалку).	3	3
Тема 5.4. Технике метания гранаты (мяча).	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя .	2	2
	2.Совершенствование техники метания гранаты в цель, с разбега.		
	<b>Рейтинговый контроль № 1</b>	1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой; пробежки. УГГ.	3	3
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>136</b>	

### 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Практический</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>18</b>	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	4	2
	2.Совершенствование техники бега на 30м, 60 м. с высокого и низкого старта. Бег по прямой с различной скоростью, повторный бег на отрезках		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	30-60м. Челночный бег 10х10м.		
1	3	3	4
	3.Развитие скоростно-силовых качеств.		2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. УГГ, пробежки.	2	3
	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники бега: высокий старт, бег по дистанции. Челночный бег 10х10.	4	2
	2.Развитие скоростно-силовых качеств.		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. УГГ, пробежки.	2	3
Тема 2.3. Марш-бросок	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.	4	2
	<b>2.Самостоятельная работа:</b> 1. пробежки. УГГ.	6	3
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники отталкивания, полета, приземления. Многоскоки. 2.Развитие скоростно - силовых качеств	5	2
	<b>Рейтинговый контроль № 1</b>	1	3
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног). Пробежки. УГГ.	4	3
<b>Раздел 3. Баскетбол.</b>		<b>14</b>	
Тема 3.1. Совершенствование индивидуального технического мастерства	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники ведения мяча, бросков, ловли мяча, передач, перемещений в учебных играх.	6	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Совершенствование технических приемов. УГГ.	6	3
Тема 3.2. Совершенствование групповых, командных, индивидуальных тактические действия в нападении и защите.	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование индивидуальных действий в нападении: уход от защитника с внезапным изменением направления рывком, финтом.	5	2
	2.Добивание мяча после отскока от щита или корзины.		
	3. Совершенствование коллективных действий в нападении. Игровые комбинации. Учебные игры.		
	<b>Рейтинговый контроль № 2</b>	1	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Работа над освоением элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	8	3
<b>Дифференцированный зачет</b>		2	
	<b>Всего:</b>	<b>352 ч</b>	



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

#### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивного стадиона.

#### **Оборудование:**

гимнастические снаряды (гимнастические маты, скамейки, скакалки, конь, козел, брусья, перекладина), мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, настольного тенниса), кольца баскетбольные, ворота футбольные, сетка волейбольная, оборудование для легкой атлетики (теннисные мячи, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки), ракетки настольного тенниса, шахматы, шашки.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий:**

Основные источники:

1. Д.И.Нестеровский Баскетбол: Теория и методы
2. ка обучения М.: «Академия», 2007.
3. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта М.: «Академия», 2003.
4. А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин Легкая атлетика М.: «Академия», 2003.
5. Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. Физическая культура студента: М.: Гардарики, 2000.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
4. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд.,-М., Владос,2001.
5. Железняк Ю.Д.120 уроков по волейболу ФИС.: 1970.
6. Бароненко В.А. Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента —М., Альфа-М .2003

7. 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:[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен усвоить и показать:

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных, контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, защите рефератов.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Уметь:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практические индивидуальные занятия Внеурочная самостоятельная работа
<b>Знать:</b>	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Практические индивидуальные занятия Внеурочная самостоятельная работа зачеты
основы здорового образа жизни	Практические индивидуальные занятия Внеурочная самостоятельная работа зачеты