

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

**Педагогический колледж**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор педагогического колледжа  
/ Ф. М. Алабокова /  
« 26 » ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**Программа подготовки специалистов среднего звена**

**40.02.01 Право и организация социального обеспечения  
Среднее профессиональное образование**

**Квалификация выпускника  
Юрист**

**Очная форма обучения**

**Нальчик, 2021 г.**

Рабочая программа учебной дисциплины «**Физическая культура**» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2014г. № 508, учебного плана по программе подготовки специалистов среднего звена Право и организация социального обеспечения

Составитель: А.М. Бекулов, преподаватель высшей квалификационной категории.

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

Протокол № *11* от «*18*» *мая* 2021 года.

Председатель ПЦК

  
(подпись)

И В. Подгорная

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	20
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	21

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

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

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (базовая подготовка), входящей в укрупненную группу 40.00.00 Юриспруденция.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке юристов.

**1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ:** общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен:

***уметь:***

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

***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 компетенции:

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

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

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

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 122 часов;  
самостоятельной работы обучающихся 122 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>244</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>122</b>
в том числе: практические занятия	122
<b>Самостоятельная работа обучающегося, консультации (всего)</b>	<b>122</b>
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Методико-практический</b>		<b>8</b>	
Тема 1.1. 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> Эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками).	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками).	2	3
Тема 1.2. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий с гигиенической и тренировочной направленностью	<b>Содержание учебного материала:</b> 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	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 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	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 30 м, бега на 60 м. с высокого и низкого старта 2. Бег по прямой с различной скоростью. Челночный бег 4х9. Развитие скоростно-силовых качеств.	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.УГГ, пробежки. 2. Выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой.		
Тема 2.2. Обучение технике бега на длинные дистанции	<b>Практические занятия:</b>	3	2
	1.Техника бега; высокий старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.		
	2.Совершенствование техники специальных беговых упражнений;		
	3.Тактика равномерного бега по дистанции. Развитие специальной и общей выносливости.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	3
	1.Пробежки, составление комплекса СПУ – бегуна.		
Тема 2.3. Марш-бросок	<b>Практические занятия:</b>	3	2
	1.Бег в чередовании с ходьбой.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	3
	1.Пробежки, УГГ.		
Тема 2.4. Обучение технике прыжка в длину с места	<b>Практические занятия:</b>	3	2
	1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна.		
	2.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки, развитие скоростно-силовых качеств		
	<b>Самостоятельная работа</b>	3	3
	1.Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног).		
Тема 2.5. Обучение технике прыжка в длину с разбега	<b>Практические занятия:</b>	2	2
	1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна.		
	<b>Рейтинговый контроль № 1</b>	1	3
	2.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки.		2
	3.Развитие скоростно-силовых качеств		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	3
	1.Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног).		
Тема 2.6. Обучение технике метания гранаты (мяча)	<b>Практические занятия:</b>	2	2
	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;		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки. УГГ.	3	3
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>28</b>	
Тема 3.1. Передвижения и остановки. Ловля и передачи мяча.	<b>Практические занятия:</b>	3	
	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. Обучение технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении; в прыжке.		
	3. Передача мяча одной и двумя руками сверху, снизу; от груди; из-за головы, сбоку, на месте, в движении и прыжке		
	<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 3.2. Ведение мяча.	<b>Практические занятия:</b>	2	2
	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.		
	<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>	2	2
	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. Совершенствование в технике бросков одной и двумя руками от головы.		
	3. Техника штрафных бросков: от груди, от головы.		
	<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.Броски на результат с линии штрафного броска; работа над освоением элементов техники. УГГ.		
Тема 3.4. Техника защиты	<b>Практические занятия:</b>	2	2
	1.Техника приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча.		
	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 развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; работа над освоением элементов техники. УГГ.	3	3
Тема3.5. Техника нападения.	<b>Практические занятия:</b>	2	2
	1.Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча.		
	<b>Рейтинговый контроль № 2</b>	1	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>Самостоятельная работа</b> 1.Изучение правил игры. Подготовка доклада.	1	3
<b>Зачет</b>		2	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>20</b>	
Тема 4.1. Элементы акробатики: юноши	<b>Практические занятия</b>	2	2
	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.Обучения правилам помощи и страховки, при выполнении упражнений в акробатике		
	<b>Самостоятельная работа</b>	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
	1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.		
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
	2.Совершенствование поворотов, шагов полки и прыжков на полу, на гимнастической скамейке; разучивание и выполнение зачетной комбинации из изученных элементов.		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие координации движений.	2	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.	2	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>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 5.1. Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками	<b>Практические занятия</b> 1. Техника стоек волейболиста: низкой, средней, высокой.	3	
	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.		2
	<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 поддачи, верхней прямой поддачи (ознакомление). Положение игрока, работа рук. Игра по упрощенным правилам.	4	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
<b>Раздел 6. Методико-практический</b>		<b>8</b>	3
Тема 6.1 Простейшие	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Понятия «работоспособности», «утомления», «усталость». Взаимосвязь работоспособности и утомления. Функциональные пробы. Средства и методы повышения уровня физической работоспособности. Калорическая ценность питательных веществ. Медико-биологические средства повышения физической работоспособности. Другие физические средства повышения работоспособности.		1
	<b>Самостоятельная работа:</b> Понятия «работоспособности», «утомления», «усталость». Взаимосвязь работоспособности и утомления. Функциональные пробы. Средства и методы повышения уровня физической работоспособности. Калорическая ценность питательных веществ. Медико-биологические средства повышения физической работоспособности. Другие физические средства повышения работоспособности	2	3
Тема 6.2. Методика корригирующей гимнастики для глаз	<b>Содержание учебного материала:</b> причины ухудшения зрения; методика самомассажа глаз; задачи и содержание корригирующей гимнастики для глаз; методика корригирующей гимнастики для глаз в режиме учебной (аудиторной) деятельности	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> освоение методики	2	3
<b>Раздел 7. Практический. Легкая атлетика</b>		<b>40</b>	
Тема 7.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	<b>Практические занятия</b> 1.Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширования; техника бега на 30 м, бега на 60 м. с высокого и низкого старта	4	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.	3	3
Тема 7.2. Марш-бросок	<b>Практические занятия</b> 1.Бег в чередовании с ходьбой.	4	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Пробежки, УГГ.	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
Тема 7.3 Технике 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).	3	3
Тема 7.4 Технике 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.		
	3.Развитие скоростно-силовых качеств		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения)	4	3
Тема 7.5. 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;	4	2
	<b>Рейтинговый контроль № 2</b>	1	3
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки. УГГ.	4	3
<b>Зачет</b>		2	
<b>Раздел 1 Практический. Легкая атлетика</b>		<b>32</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 30 м ,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>	4	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. УТГ, пробежки. Выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой.		
Тема 1.2. Марш-бросок	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Пробежки, УТГ.	3	3
Тема 1.3.Техника прыжка в длину с места	<b>Практические занятия</b> 1.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки.	2	2
	2.Развитие скоростно-силовых качеств		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Ппробежки, УТГ.	2	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	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног, прыжки через скакалку).	3	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. УТГ.	4	3
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>32</b>	
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	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.Сочетание приемов: ловля в движении - ведение с изменением направления - остановка - поворот – передача. Эстафеты. Учебные игры.		
	<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 движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.	3	3
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.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.		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.	3	3
Тема 2.6. Основы судейства. Правила игры. Практика судейства.	<b>Практические занятия</b> 1.Судейство учебных игр.	1	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Изучение правил игры; участвовать в судействе игр.	3	3
	<b>Рейтинговый контроль № 2</b>	1	
	<b>Зачет</b>	2	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>16</b>	
Тема 3.1. Элементы акробатики: юноши	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование перекатов, совершенствование различных видов кувырков – вперед, назад, «длинного кувырка».	2	2
	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		
	<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	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.		
	<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 кувырка 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> 1. Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений, развитие чувства ритма.	2	3
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.	3	2
	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.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<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 над 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.Совершенствование выполнения подач избранным способом.	3	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	
Тема 4.4. Нападающий удар. Тактика игры в нападении	<b>Практические занятия</b> 1.Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. 2.Ознакомление с техникой нападающего удара: разбега, напрыгивания, толчку, удару по мячу, тактика игры в нападении. Учебная игра.	3	2
	<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	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	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
техники бега на короткие дистанции.	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>2.Самостоятельная работа:</b> 1. пробежки. УГГ.	4	2
Тема 5.3. 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;	3	2
	<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>		2	
	<b>Всего:</b>	244	

### **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 методика обучения М.: «Академия», 2007.

2. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта М.: «Академия», 2003.

3. А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин Легкая атлетика М.: «Академия», 2003.

4. 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

##### **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

**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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<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 основы здорового образа жизни	Практические индивидуальные занятия Внеурочная самостоятельная работа зачеты Практические индивидуальные занятия Внеурочная самостоятельная работа зачеты