

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

**Педагогический колледж**

	<p style="text-align: right;"><b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор педагогического колледжа  _____Ашабокова Ф.К. «__» _____ 2020 г.</p>
--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Программа подготовки специалистов среднего звена**

**49.02.01- Физическая культура  
Среднее профессиональное образование**

**Квалификация выпускника  
Учитель физической культуры**

**Очно-заочная форма обучения**

**Нальчик, 2020**

Рабочая программа учебной дисциплины «**Физическая культура**» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1351 от 27 октября 2014 г., учебного плана по программе подготовки специалистов среднего звена Физическая культура.

Составитель: А. М. Бекулов, преподаватель

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

Протокол №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 года.

Председатель ПЦК

Подгорная И.В.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## **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>	23
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	25

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

## **Физическая культура**

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

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО специальности 49.02.01 Физическая культура.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общим гуманитарным и социально-экономическим дисциплинам учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена специальности 49.02.01 Физическая культура.

Учебная нагрузка по дисциплине «Физическая культура» в связи со спецификой специальности учитывается в объеме времени, отводимом на освоение ОП.08. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения 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 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 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, 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.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 380 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 12 часов;

самостоятельной работы обучающегося и консультаций 368 часа.

## **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>380</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>12</b>
в том числе:	
практические занятия	10
<b>Самостоятельная работа обучающегося и консультации (всего)</b>	<b>368</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 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. 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
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	3
<b>Раздел 2. Практический. Легкая атлетика</b>		<b>18</b>	
Тема 2.1. Обучение технике бега на короткие дистанции	<b>Самостоятельная работа</b>	3	3
	<b>Практические занятия</b> 1.Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширования; техника бега на 30м, бега на 60 м. с высокого и низкого старта		
	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>Самостоятельная работа</b>	3	3
	<b>Практические занятия</b> 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> 1.Пробежки, составление комплекса СПУ – бегуна.	4	3
Тема 2.3. Марш-бросок	<b>Самостоятельная работа</b>	3	3
	<b>Практические занятия</b> 1.Бег в чередовании с ходьбой.		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Пробежки, УГГ.	8	3
Тема 2.4.	<b>Самостоятельная работа</b>	3	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Обучение технике прыжка в длину с места	<b>Практические занятия</b> 1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна.		3
	2.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки, развитие скоростно – силовых качеств		3
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног).	4	3
Тема 2.5. Обучение технике прыжка в длину с разбега	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	<b>Практические занятия</b> 1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна.		3
	2.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки.		3
	3.Развитие скоростно – силовых качеств		3
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног).	4	3
Тема 2.6. Обучение технике метания гранаты (мяча)	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	<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;		3
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки. УГГ.	3	3
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>14</b>	
Тема3.1. Передвижения и остановки. Ловля и передачи мяча.	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	<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.		3
	2.Обучение технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении; в прыжке.		3
	3.Передача мяча одной и двумя руками сверху, снизу; от груди; из-за головы, сбоку, на месте, в движении и прыжке		3

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.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>Самостоятельная работа</b>	2	3
	<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.		
	<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>Самостоятельная работа</b>	2	3
	<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.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>Самостоятельная работа</b>	2	3
	<b>Практические занятия</b> 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.		



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> выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; работа над освоением элементов техники. УГГ.	3	3
Тема3.5. Техника нападения.	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	<b>Практические занятия</b> 1.Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча.		3
	2.Отработка коллективных действий в нападении: заслоны, учебные игры.		3
	<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>Самостоятельная работа</b>	1	
	<b>Практические занятия</b> 1.Судейство учебных игр.		3
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Изучение правил игры. Подготовка доклада.	1	3
	<b>Контрольная работа</b>	1	
<b>Зачет</b>		2	
<b>2- СЕМЕТР (44часа)</b>			
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>8</b>	
Тема 4.1. Элементы акробатики: юноши	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	<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.		3
	2.Обучения правилам помощи и страховки, при выполнении упражнений в акробатике		3
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.	2	3
Тема 4.2.	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	<b>Практические занятия</b>		3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Упражнение в равновесии – девушки	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 полки и прыжков на полу, на гимнастической скамейке; разучивание и выполнение зачетной комбинации из изученных элементов.		3
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие координации движений. 2. 2Социально-биологические основы ФК и спорта.	2	3
Тема 4.3. Упражнение на параллельных брусьях – юноши	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование кувырка вперед, стойки на предплечьях, соскока при выполнении упражнения на параллельных брусьях.		3
	2.Обучение правилам помощи и страховки при выполнении упражнений на параллельных брусьях, разучивание комбинации из изученных элементов,		3
	3.Совершенствование зачетной комбинации;		3
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.	3	3
Тема 4.4. Элементы ритмики – девушки	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	<b>Практические занятия</b> 1.Разучивание комплекса движений и выполнение его под музыку		3
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений, развитие чувства ритма.	3	3
Тема 4.5. Упражнения общефизической подготовки	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	<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

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.Выполнять упражнения направленные на развитие силы.	3	3
<b>Раздел 5. Волейбол</b>		<b>12</b>	
Тема 5.1. Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками	<b>Самостоятельная работа</b>	3	
	<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.		3
	3. Подводящие упражнения: передача над собой, в стену.		3
	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.		
Тема 5.2. Прием и передача мяча снизу	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. 2. Освоение элементов техники. УГГ.	4	3
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	<b>Практические занятия</b> 1.Овладение техникой подводящих и специальных упражнений : передача над собой, в стену.		3
	2. Овладение техники 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>Самостоятельная работа</b>	5	
	<b>Практические занятия</b>		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.Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи (ознакомление). Положение игрока, работа рук. Игра по упрощенным правилам.		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
<b>Раздел 6. Практический. Легкая атлетика</b>		<b>22</b>	
Тема 6.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	<b>Самостоятельная работа</b>	3	
	<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.Бег по прямой с различной скоростью. Челночный бег 4х9. Развитие скоростно-силовых качеств.		3
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.УГГ, пробежки. Выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой.	3	3
Тема 6.2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	<b>Практические занятия</b> 1.Техника бега; высокий старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.		3
	2.Совершенствование техники специальных беговых упражнений;		3
	3.Тактика равномерного бега по дистанции. Развитие специальной и общей выносливости.		3
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Пробежки, составление комплекса СПУ – бегуна.	3	3
Тема 6.3. Марш-бросок	<b>Самостоятельная работа</b>	3	
	<b>Практические занятия</b> 1.Бег в чередовании с ходьбой.		3
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Пробежки, УГГ.	3	3
Тема 6.4.	<b>Самостоятельная работа</b>	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Совершенствование техники прыжка в длину с места	<b>Практические занятия</b> 1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна.		3
	2.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки, развитие скоростно – силовых качеств		3
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног).	3	3
Тема 6.5. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги)	<b>Самостоятельная работа</b>	3	
	<b>Практические занятия</b> 1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна.		3
	2.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки.		3
	3.Развитие скоростно-силовых качеств		3
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения )	4	3
Тема 6.6. Совершенствование техники метания гранаты (мяча)	<b>Самостоятельная работа</b>	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;		3
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки. УГГ.	2	3
	<b>Контрольная работа</b>	1	2
	<b>Зачет</b>	1	2
<b>Раздел 1. Практический</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>18</b>	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.		3

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 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
	3.Развитие скоростно-силовых качеств.		3
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.УГГ, пробежки. Выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой. 2.Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	6	3
Тема 1.2. Марш-бросок	<b>Самостоятельная работа</b>	3	3
	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Пробежки, УГГ.	8	3
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с места	<b>Самостоятельная работа</b>	3	3
	<b>Практические занятия</b> 1.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки.		
	2.Развитие скоростно - силовых качеств		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Ппробежки, УГГ.	2	3
Тема 1.4. Техника прыжка в длину с разбега	<b>Самостоятельная работа</b>	5	3
	<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;		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног, прыжки через скакалку).	8	3
Тема 1.5.	<b>Самостоятельная работа</b>	3	3
	<b>Практические занятия</b>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Технике метания гранаты (мяча).	1.Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя		
	2.Совершенствование техники метания гранаты в цель, с разбега.		3
	<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>14</b>	
Тема 2.1. Совершенствование техники перемещений.	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	<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.		3
	<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>Самостоятельная работа</b>	2	
	<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.		3
	2.Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; финты. Передачи на месте, в движении.		3
	3. Совершенствование в технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении		3
	<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.	<b>Самостоятельная работа</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
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.		3
	2.Броски в движении без сопротивления и с сопротивлением "противника".		3
	3.Штрафные броски.		3
	<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.	2	3
Тема 2.4. Техника защиты.	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование вырывания и выбивания мяча.		3
	2.Совершенствование техники: перехвата мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча.		3
	3.Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу.		3
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	3	3
Тема 2.5. Техника нападения.	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	<b>Практические занятия:</b> 1.Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от защитника с внезапным изменением направления рывком, финтом.		3
	2.Ловля мяча после отскока от щита или корзины.		3
	3. Коллективные действия в нападении: заслоны, освобождение от заслона, быстрый прорыв, учебные игры.		3
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Изучение правил игры; участвовать в судействе игр; освоение элементов техники. УГГ.	3	3
Тема 2.6.	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	<b>Практические занятия</b>		3



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Основы судейства. Правила игры. Практика судейства.	1.Судейство учебных игр.		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Изучение правил игры; участвовать в судействе игр.	2	3
	<b>Контрольная работа</b>	1	2
	<b>Зачет</b>	1	3
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>8</b>	
Тема 3.1. Элементы акробатики: юноши	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование перекатов, совершенствование различных видов кувырков – вперед, назад, «длинного кувырка».		3
	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		3
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.	2	3
Тема 3.2. Упражнение в равновесии – девушки	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	<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;		3
	2. Совершенствование поворотов, шагов польки и прыжков на полу, на гимнастической скамейке; разучивание и выполнение зачетной комбинации из изученных элементов.		3
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие координации движений.	4	3
Тема 3.3. Упражнение на параллельных брусьях – юноши	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование кувырка вперед, стойки на предплечьях, соскока при выполнении упражнения на параллельных брусьях, обучение правилам помощи и страховки при		3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	выполнении упражнений на параллельных брусьях, разучивание комбинации из изученных элементов.		
	2.Совершенствование зачетной комбинации;		3
	<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>Самостоятельная работа</b>	2	
	<b>Практические занятия</b> 1.Разучивание комплекса движений и выполнение его под музыку		3
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений, развитие чувства ритма.	3	3
Тема 3.5. Упражнения общефизической подготовки	<b>Самостоятельная работа</b>	3	
	<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
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Выполнять упражнения направленные на развитие силы.	3	3
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>14</b>	
Тема 4.1. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой.		3
	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.		3
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Передачи мяча над собой, в парах; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств;	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
	2.Освоение элементов техники. УГГ.		
Тема 4.2. Прием и передача мяча снизу	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений. Прием мяча с последующим падением.		3
	2.Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. Игровые задания.		3
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1.работа на техникой приема и передачи. УГГ.	3	3
Тема 4.3. Подачи.	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	<b>Практические занятия</b> 1.Обучение технике верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).		3
	2.Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи.		3
	3.Совершенствование выполнения подач избранным способом.		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>Самостоятельная работа</b>	3	
	<b>Практические занятия</b> 1.Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста.		3
	2.Ознакомление с техникой нападающего удара: разбега, напрыгивания, толчку, удару по мячу, тактика игры в нападении. Учебная игра.		3
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.		3
<b>Раздел 5. Легкая атлетика.</b>		<b>14</b>	
Тема 5.1.	<b>Самостоятельная работа</b>	3	
	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники		3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.		3
	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
	3.Развитие скоростно-силовых качеств.		3
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. УГГ, пробежки.	3	3
Тема 5.2. Марш-бросок	<b>Самостоятельная работа</b>	3	3
	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. пробежки. УГГ.	3	3
Тема 5.3. Техника прыжка в длину с разбега	<b>Самостоятельная работа</b>	3	3
	<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;		
	<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>Самостоятельная работа</b>	2	3
	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя.		
	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.	3	3
	<b>Контрольная работа</b>	1	2
	<b>Зачет</b>	1	3

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. Практический</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>18</b>	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.		3
	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
	3.Развитие скоростно-силовых качеств.		3
	<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	3
	2.Развитие скоростно-силовых качеств.		3
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. УГГ, пробежки.	2	3
Тема 2.3. Марш-бросок	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.		3
	2.Самостоятельная работа: 1. пробежки. УГГ.	6	3
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	<b>Самостоятельная работа</b>	6	
	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники отталкивания, полета, приземления. Многоскоки. 2.Развитие скоростно-силовых качеств		3
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног). Пробежки. УГГ.	6	3
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>14</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 3.1. Совершенствование индивидуального технического мастерства	<b>Самостоятельная работа</b>	6	
	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники ведение мяча, бросков, ловли мяча, передач, перемещений в учебных играх		3
	<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>Самостоятельная работа</b>	6	
	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование индивидуальных действий в нападении: уход от защитника с внезапным изменением направления рывком, финтом.		3
	2.Добивание мяча после отскока от щита или корзины.		3
	3. Совершенствование коллективных действий в нападении. Игровые комбинации. Учебные игры.		3
	<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	3
	<b>Всего:</b>	<b>380</b>	

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

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

- спортивный зал;
- открытая площадка;
- спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, маты, гимнастические коврики, эстафетные палочки, лыжный инвентарь, скамейки, многофункциональные тренажеры, секундомер, свисток.

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

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### **Основные источники:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/491233>.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/489849>.

##### **Дополнительные 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. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения М.: «Академия», 2007. – Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта М.: «Академия», 2003. – Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)

4. Жилкин А.И., Кузьмин В.С. Легкая атлетика – М.: «Академия», 2003. – Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)

5. Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. Физическая культура студента: М.: Гардарики, 2006. – Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)

6. Железняк Ю.Д., Партнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В.

7. Спортивные игры: Техника, тактика образования: Учебное пособие /. – М.: издательский центр «Академия», 2001. – 520 с. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD).

8. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие, 2012.

9. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студентов высших пед. учеб. заведений 2002

10. Зволинская Н. Н., Космина И. П. Учебники и учебные пособия в системе образования по направлению "Физическая культура" (подходы к созданию и оценке: Методическое руководство 2006.

11.Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие 2012.

12. Масалова О. Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: Учебное пособие 2012.

13. Решетников Н. В., Кислицин Ю. Л. Физическая культура: Учебное пособие для студентов сред.проф.учеб.завед. 2000.

14.Евсеев Ю.И., Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 8-е, испр. - Ростов н/Д : Феникс, 2012. - 444 с. - ISBN 978-5-222-19464-5 – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222194645.htm>

15. Гречанов П.Б., Физическая культура. Плавание способом брасс [Электронный ресурс]: учебное пособие / Гречанов П.Б. - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016. - 43 с. - ISBN 978-5-7782-3132-0 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778231320.html>

#### **Интернет источники**

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



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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Освоенные умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять топографическое расположение и строение органов и частей тела;</li> <li>– определять возрастные особенности строения организма детей, подростков и молодежи;</li> <li>– применять знания по анатомии при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности;</li> <li>– определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений;</li> <li>– отслеживать динамику изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культурой;</li> </ul> <p><b>Усвоенные знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные положения и терминологию цитологии, гистологии, эмбриологии, морфологии, анатомии и физиологии человека;</li> <li>– строение и функции систем органов здорового человека: опорно-двигательной, кровеносной, пищеварительной, дыхательной, покровной, выделительной, половой, эндокринной, нервной, включая центральную нервную систему с анализаторами;</li> <li>– динамическую и функциональную анатомию систем обеспечения и регуляции движения;</li> <li>– основные закономерности роста и развития организма человека;</li> <li>– возрастную морфологию, анатомо-физиологические особенности детей, подростков и молодежи;</li> <li>– анатомо-морфологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам;</li> <li>– способы коррекции функциональных нарушений у детей и подростков</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка выполнения заданий по определению топографического расположения органов и тканей;</li> <li>- оценка результатов тестирования.</li> <li>- тестовые задания;</li> <li>- контрольные задания к рейтингам;</li> <li>- домашние задания проблемного характера;</li> <li>- выполнение практических работ;</li> <li>- выполнение терминологических диктантов;</li> <li>- проведение антропометрических и соматометрических измерений;</li> <li>- определение частоты сердечных сокращений;</li> <li>- определение частоты дыхания;</li> <li>- определение энергетического обмена у детей (расчёт суточного расхода энергии);</li> <li>- составление пищевого рациона;</li> <li>- оценка возрастных особенностей психической деятельности и поведения;</li> <li>- определение биологического возраста;</li> <li>- оценка типа высшей нервной деятельности и личностной зрелости;</li> <li>- определение уровня соматического здоровья;</li> <li>- оценка точности определений разных анатомических понятий в форме терминологического диктанта;</li> <li>- оценка индивидуальных устных ответов;</li> <li>- оценка результатов письменного опроса в форме тестирования;</li> <li>- оценка результатов выполнения проблемных заданий;</li> <li>- оценка результатов защиты рефератов;</li> <li>- оценка выполнения заданий по проведению занятий;</li> <li>- выставление накопительных текущих оценок;</li> <li>- выставление рейтинговых оценок;</li> <li>- экзамен</li> </ul>