


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

Педагогический колледж

	<p>УТВЕРЖДАЮ</p> <p>Директор педагогического колледжа</p> <p> Ашабокова Ф.К.</p> <p>«<u>20</u>» <u>март</u> 2021 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, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации N 1355 от 27 октября 2014 г., учебного плана по программе подготовки специалистов среднего звена Физическая культура.

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» мая 2021 года

Председатель ПЦК


(подпись)

Подгорная И.В.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

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 190 часов;

самостоятельной работы обучающегося и консультаций 190 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	380
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	12
в том числе:	
практические занятия	10
Самостоятельная работа обучающегося и консультации (всего)	368
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический.		4	
Тема 1.1. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала 1. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	1
	Самостоятельная работа 1. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	3
Раздел 2. Практический. Легкая атлетика		18	
Тема 2.1. Обучение технике бега на короткие дистанции	Самостоятельная работа	3	3
	Практические занятия 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.		
	Самостоятельная работа 1. УГГ, пробежки. 2. Выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой.	3	3
Тема 2.2. Обучение технике бега на длинные дистанции	Самостоятельная работа	3	3
	Практические занятия 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.		
	Самостоятельная работа 1. Пробежки, составление комплекса СПУ – бегуна.	4	3
Тема 2.3. Марш-бросок	Самостоятельная работа	3	3
	Практические занятия 1. Бег в чередовании с ходьбой.		
	Самостоятельная работа	8	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	Самостоятельная работа	3	
	Практические занятия 1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна.		3
	2.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки, развитие скоростно – силовых качеств		3
	Самостоятельная работа 1.Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног).	4	3
Тема 2.5. Обучение технике прыжка в длину с разбега	Самостоятельная работа	4	
	Практические занятия 1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна.		3
	2.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки.		3
	3.Развитие скоростно – силовых качеств		3
	Самостоятельная работа 1.Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног).	4	3
Тема 2.6. Обучение технике метания гранаты (мяча)	Самостоятельная работа	2	
	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа 1.Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки. УГГ.	3	3
Раздел 3. Баскетбол		14	
Тема3.1. Передвижения и остановки. Ловля и передачи мяча.	Самостоятельная работа	2	
	Практические занятия 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

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		3
	Самостоятельная работа 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.	Самостоятельная работа	2	
	Практические занятия 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.		3
	Самостоятельная работа 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.	Самостоятельная работа	2	
	Практические занятия 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
	3.Техника штрафных бросков: от груди, от головы.		3
	Самостоятельная работа 1.Броски на результат с линии штрафного броска; работа над освоением элементов техники. УГГ.	3	3
Тема 3.4. Техника защиты	Самостоятельная работа	2	
	Практические занятия 1.Техника приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча.		3
	2.Техника защиты: перехват мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча.		3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема3.5. Техника нападения.	3.Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу.		
	Самостоятельная работа: выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; работа над освоением элементов техники. УГГ.	3	3
	Самостоятельная работа	2	
	Практические занятия 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
Тема3.6. Основы судейства. Правила игры. Практика судейства.	Самостоятельная работа 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ,	3	3
	Самостоятельная работа	1	
	Практические занятия 1.Судейство учебных игр.		3
	Самостоятельная работа 1.Изучение правил игры. Подготовка доклада.	1	3
	Контрольная работа	1	
Зачет		2	
2- СЕМЕТР (44часа)			
Раздел 4. Гимнастика		8	
Тема 4.1. Элементы акробатики: юноши	Самостоятельная работа	2	
	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.	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
Тема 4.2. Упражнение в равновесии – девушки	Самостоятельная работа	2	
	Практические занятия 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 полки и прыжков на полу, на гимнастической скамейке; разучивание и выполнение зачетной комбинации из изученных элементов.		3
	Самостоятельная работа 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	Самостоятельная работа	2	
	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.	3	3
Тема 4.4. Элементы ритмики – девушки	Самостоятельная работа	2	
	Практические занятия 1.Разучивание комплекса движений и выполнение его под музыку		3
	Самостоятельная работа 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений, развитие чувства ритма.	3	3
Тема 4.5.	Самостоятельная работа	2	
	Практические занятия		3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Упражнения общефизической подготовки	1.Упражнения для всех групп мышц, при помощи гимнастических снарядов и элементов групповой тренировки со станциями, включающими большое число подходов и повторений. Самостоятельная работа 1.Выполнять упражнения направленные на развитие силы.	3	3
Раздел 5. Волейбол		12	
Тема 5.1. Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками	Самостоятельная работа	3	
	Практические занятия 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.	4	3
	Самостоятельная работа 1.Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. 2. Освоение элементов техники. УГГ.		
Тема 5.2. Прием и передача мяча снизу	Самостоятельная работа	4	3
	Практические занятия 1.Овладение техникой подводящих и специальных упражнений : передача над собой, в стену.		
	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.	4	3
	Самостоятельная работа 1.Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. 2.Освоение элементов техники. УГГ.		
Тема 5.3.	Самостоятельная работа	5	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Поддачи мяча	Практические занятия 1.Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи (ознакомление). Положение игрока, работа рук. Игра по упрощенным правилам.		3
	Самостоятельная работа 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
Раздел 6. Практический. Легкая атлетика		22	
Тема 6.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Самостоятельная работа	3	
	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа 1.УГГ, пробежки. Выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой.	3	3
Тема 6.2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Самостоятельная работа	4	
	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа 1.Пробежки, составление комплекса СПУ – бегуна.	3	3
Тема 6.3. Марш-бросок	Самостоятельная работа	3	
	Практические занятия 1.Бег в чередовании с ходьбой.		3
	Самостоятельная работа 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 6.4. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Самостоятельная работа	4	
	Практические занятия		3
	1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. 2.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки, развитие скоростно – силовых качеств		3
	Самостоятельная работа 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)	Самостоятельная работа	3	
	Практические занятия		3
	1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна.		
	2.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки.		3
	3.Развитие скоростно-силовых качеств		3
	Самостоятельная работа 1.Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения)	4	3
Тема 6.6. Совершенствование техники метания гранаты (мяча)	Самостоятельная работа	3	
	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа 1.Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки. УГГ.	2	3
	Контрольная работа	1	2
	Зачет	1	2
Раздел 1. Практический Легкая атлетика		18	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Самостоятельная работа	4	
	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа 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	Самостоятельная работа	3	3
	Практические занятия 1.Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.		
	Самостоятельная работа 1.Пробежки, УГГ.	8	3
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с места	Самостоятельная работа	3	3
	Практические занятия 1.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки.		
	2.Развитие скоростно - силовых качеств		
	Самостоятельная работа 1.Ппробежки, УГГ.	2	3
Тема 1.4. Техника прыжка в длину с разбега	Самостоятельная работа	5	3
	Практические занятия 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;		
	Самостоятельная работа 1.Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног, прыжки через скакалку).	8	3
Тема 1.5.	Самостоятельная работа	3	3
	Практические занятия		

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
	Самостоятельная работа: Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой; пробежки. УГГ.	4	3
Раздел 2. Баскетбол		14	
Тема 2.1. Совершенствование техники перемещений.	Самостоятельная работа	2	
	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа 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.	Самостоятельная работа	2	
	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
Тема 2.3.	Самостоятельная работа	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.	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа 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.	Самостоятельная работа	2	
	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	3	3
Тема 2.5. Техника нападения.	Самостоятельная работа	2	
	Практические занятия: 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
	Самостоятельная работа 1.Изучение правил игры; участвовать в судействе игр; освоение элементов техники. УГГ.	3	3
Тема 2.6.	Самостоятельная работа	2	
	Практические занятия		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.		
	Самостоятельная работа 1.Изучение правил игры; участвовать в судействе игр.	2	3
	Контрольная работа	1	2
	Зачет	1	3
Раздел 3. Гимнастика		8	
Тема 3.1. Элементы акробатики: юноши	Самостоятельная работа	2	
	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.	2	3
Тема 3.2. Упражнение в равновесии – девушки	Самостоятельная работа	2	
	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие координации движений.	4	3
Тема 3.3. Упражнение на параллельных брусьях – юноши	Самостоятельная работа	2	
	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.	2	3
Тема 3.4. Элементы ритмики – девушки	Самостоятельная работа	2	
	Практические занятия 1.Разучивание комплекса движений и выполнение его под музыку		3
	Самостоятельная работа 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений, развитие чувства ритма.	3	3
Тема 3.5. Упражнения общефизической подготовки	Самостоятельная работа	3	
	Практические занятия 1.Упражнения для всех групп мышц, при помощи гимнастических снарядов и элементов групповой тренировки со станциями, включающими большое число подходов и повторений.		3
	Самостоятельная работа 1.Выполнять упражнения направленные на развитие силы.	3	3
Раздел 4. Волейбол		14	
Тема 4.1. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	Самостоятельная работа	4	
	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа 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	Самостоятельная работа	4	
	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа: 1.работа на техникой приема и передачи. УГГ.	3	3
Тема 4.3. Подачи.	Самостоятельная работа	4	
	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа 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	Самостоятельная работа	3	
	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа 1.Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.		3
Раздел 5. Легкая атлетика.		14	
Тема 5.1.	Самостоятельная работа	3	
	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа 1. УГГ, пробежки.	3	3
Тема 5.2. Марш-бросок	Самостоятельная работа	3	3
	Практические занятия 1. Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.		
	Самостоятельная работа: 1. пробежки. УГГ.	3	3
Тема 5.3. Техника прыжка в длину с разбега	Самостоятельная работа	3	3
	Практические занятия 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;		
	Самостоятельная работа 1. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног, прыжки через скакалку).	3	3
Тема 5.4. Технике метания гранаты (мяча).	Самостоятельная работа	2	3
	Практические занятия 1. Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя.		
	2. Совершенствование техники метания гранаты в цель, с разбега.		
	Самостоятельная работа: Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой; пробежки. УГГ.	3	3
	Контрольная работа	1	2
	Зачет	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
Раздел 1. Практический Легкая атлетика		18	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Самостоятельная работа	4	
	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа 1. УГГ, пробежки.	2	3
	Практические занятия 1.Совершенствование техники бега: высокий старт, бег по дистанции. Челночный бег 10х10.	4	3
	2.Развитие скоростно-силовых качеств.		3
	Самостоятельная работа 1. УГГ, пробежки.	2	3
Тема 2.3. Марш-бросок	Самостоятельная работа	4	
	Практические занятия 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	Самостоятельная работа	6	
	Практические занятия 1.Совершенствование техники отталкивания, полета, приземления. Многоскоки. 2.Развитие скоростно-силовых качеств		3
	Самостоятельная работа 1.Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног). Пробежки. УГГ.	6	3
Раздел 3. Баскетбол		14	

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	Самостоятельная работа	6	
	Практические занятия 1. Совершенствование техники ведения мяча, бросков, ловли мяча, передач, перемещений в учебных играх		3
	Самостоятельная работа 1. Совершенствование технических приемов. УГГ.	6	3
Тема 3.2. Совершенствование групповых, командных, индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	Самостоятельная работа	6	
	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа 1. Работа над освоением элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	8	3
	Рейтинговый контроль № 2	1	2
	Дифференцированный зачет	1	3
	Всего:	380	

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. 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).

Дополнительные источники:

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие, 2012.
2. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студентов высших пед. учеб. заведений 2002
3. 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.
4. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие 2012.
5. Масалова О. Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: Учебное пособие 2012.
6. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: Учебное пособие для студентов сред. проф. учеб. завед. 2000.
7. 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>
8. 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
Освоенные умения: <ul style="list-style-type: none"> – определять топографическое расположение и строение органов и частей тела; – определять возрастные особенности строения организма детей, подростков и молодежи; – применять знания по анатомии при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности; – определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений; – отслеживать динамику изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культурой; Усвоенные знания: <ul style="list-style-type: none"> – основные положения и терминологию цитологии, гистологии, эмбриологии, морфологии, анатомии и физиологии человека; – строение и функции систем органов здорового человека: опорно-двигательной, кровеносной, пищеварительной, дыхательной, покровной, выделительной, половой, эндокринной, нервной, включая центральную нервную систему с анализаторами; 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка выполнения заданий по определению топографического расположения органов и тканей; - оценка результатов тестирования. - тестовые задания; - контрольные задания к рейтингам; - домашние задания проблемного характера; - выполнение практических работ; - выполнение терминологических диктантов; - проведение антропометрических и соматометрических измерений; - определение частоты сердечных сокращений; - определение частоты дыхания; - определение энергетического обмена у детей (расчёт суточного расхода энергии); - составление пищевого рациона; - оценка возрастных особенностей психической деятельности и поведения; - определение биологического возраста; - оценка типа высшей нервной деятельности и личностной зрелости; - определение уровня соматического здоровья; - оценка точности определений разных анатомических понятий в форме терминологического диктанта;

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> – динамическую и функциональную анатомию систем обеспечения и регуляции движения; – основные закономерности роста и развития организма человека; – возрастную морфологию, анатомо-физиологические особенности детей, подростков и молодежи; – анатомо-морфологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам; – способы коррекции функциональных нарушений у детей и подростков 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка индивидуальных устных ответов; - оценка результатов письменного опроса в форме тестирования; - оценка результатов выполнения проблемных заданий; - оценка результатов защиты рефератов; - оценка выполнения заданий по проведению занятий; - выставление накопительных текущих оценок; - выставление рейтинговых оценок; - экзамен