

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМ. Х.М. БЕРБЕКОВА»  
КОЛЛЕДЖ ДИЗАЙНА  
ИНСТИТУТА АРХИТЕКТУРЫ СТРОИТЕЛЬСТВА И ДИЗАЙНА**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Зам. директора ИАСиД по СПО  
\_\_\_\_\_ Канлоев А.М  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины  
ОГСЭ.04 Физическая культура  
Программа подготовки специалистов среднего звена  
35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство  
Среднее профессиональное образование  
Квалификация выпускника  
Технолог - конструктор  
Очная форма обучения**

**Нальчик, 2020 г.**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.05.2014 N 461, учебного плана по программе подготовки специалистов среднего звена Садово-парковое и ландшафтное строительство

Составитель: Рехвиашвили Г.И, преподаватель колледжа дизайна

Программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании ПЦК  
«Графический дизайн и дизайн костюма»

Протокол № 1 от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 года.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ Тураев Р.А.

Согласовано

Научная библиотека КБГУ,

отдел комплектования \_\_\_\_\_ Губжокова Н.А.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>21</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>22</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура».**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство

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

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен формировать общие компетенции:

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.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося по плану – 336 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 168 часов, самостоятельной работы обучающегося – 168 часов.

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

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	336
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	168
<b>в том числе практические</b>	158
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	168
<b>в том числе консультации</b>	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (зачета)	з/з/з/з/д-з

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>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>	2	
	1.Эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками).		2
	<b>Самостоятельная работа№1:</b> освоение методики	2	3
Тема 1.2 Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий с гигиенической и тренировочной направленностью	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	
	1.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
	<b>Самостоятельная работа№2:</b> освоение методики	2	3
<b>Раздел 2. Практический Легкая атлетика</b>		<b>32</b>	
Тема 1.1. Обучение технике бега на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1.Техника безопасности; специальные беговые упражнения, старты, челночный бег 4х9м, бег 30, 60 м. Ознакомление с эстафетным бегом .		
	<b>Практические занятия №1</b> Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширования; техника бега на 30м, бега на 60 м. с	4	2

	высокого и низкого старта Бег по прямой с различной скоростью. Челночный бег 4х9. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	<b>Самостоятельная работа: №3</b> УГГ, пробежки. Выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой.	4	3
Тема 1.2. Обучение технике бега на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Специальные беговые упражнения. Бег 2000м (девушки), 3000м (юноши).		
	<b>Практические занятия №2</b> Техника бега; высокий старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Совершенствование техники специальных беговых упражнений; Тактика равномерного бега по дистанции. Развитие специальной и общей выносливости.	4	2
	<b>Самостоятельная работа №4:</b> пробежки, составление комплекса СПУ – бегуна.	4	3
Тема 1.3. Марш-бросок	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.		
	<b>Практические занятия №3</b> Бег в чередовании с ходьбой.	6	2
	<b>Самостоятельная работа №5:</b> пробежки, УГГ.	8	3
	Рубежный контроль 1	2	
Тема 1.4. Обучение технике прыжка в длину с места	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки.		
	<b>Практические занятия №4</b> Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно – силовых качеств	4	2
	<b>Самостоятельная работа №6:</b> специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног).	4	3
Тема 1.5. Обучение технике прыжка в длину с разбега	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с разбега		
	<b>Практические занятия №5</b> Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно – силовых качеств	6	2
	<b>Самостоятельная работа №7:</b> специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые	8	3

	упражнения для рук и ног).		
Тема 1.6. Обучение технике метания гранаты (мяча)	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1.Техника безопасности при метании; специальные и подготовительные упражнения для метания; техника метания.		
	<b>Практические занятия№6</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>Самостоятельная работа№8:</b> упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки. УГГ.	4	3
Тема 1.7. Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): выполнение контрольного норматива в беге на 60 м.; марш-броске; прыжках в длину с места и с разбега; тестирование.	4	2
	<b>Самостоятельная работа№9:</b> пробежки, УГГ.	2	3
	Рубежный контроль 2		
<b>Баскетбол</b>		<b>14</b>	
Тема 1.1. Передвижения и остановки. Ловля и передачи мяча.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1.Техника безопасности; правила игры. Передвижения в стойке игрока. Остановки в два шага и прыжком. Повороты на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной руками. Передачи мяча двумя и одной руками. Учебные игры.		
	<b>Практические занятия№7</b> Обучение технике передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча. Обучение технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении; в прыжке. Передача мяча одной и двумя руками сверху, снизу; от груди; из-за головы, сбоку, на месте, в движении и прыжке	2	2
	<b>Самостоятельная работа№10:</b> 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 1.2. Ведение мяча.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1.Ведение мяча правой и левой рукой на месте, с шагом, бегом, с изменением направления и		



	скорости движения со зрительным и без зрительного контроля		
	<b>Практические занятия №8</b> Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага – передача.	2	2
	<b>Самостоятельная работа №11:</b> работа над освоением элементов техники. Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
Тема 1.3. Броски мяча в корзину.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1.Броски мяча в корзину двумя и одной руками разными способами с различных дистанций. Штрафные броски.		
	<b>Практические занятия №9</b> Техника бросков мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы; одной рукой от плеча с места и в движении. Совершенствование в технике бросков одной и двумя руками от головы. Техника штрафных бросков: от груди, от головы.	3	
			2
	<b>Самостоятельная работа №12:</b> броски на результат с линии штрафного броска; работа над освоением элементов техники. УГГ.	2	3
Тема 1.4. Техника защиты	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1.Приемы овладения мячом. Приемы техники защиты. Индивидуальные действия в защите. Тактика в защите. Учебные игры.		
	<b>Практические занятия №10</b> Техника приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча. Техника защиты: перехват мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу.	2	2
	<b>Самостоятельная работа №13:</b> выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; работа над освоением элементов техники. УГГ.	2	3
Тема 1.5. Техника нападения.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1.Индивидуальные действия в нападении. Коллективные действия в нападении. Учебные игры.		
	<b>Практические занятия №11</b> Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для	2	2

	получения мяча. Отработка коллективных действий в нападении: заслоны. Учебные игры.		
	<b>Самостоятельная работа №14:</b> освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ,	2	3
Тема 1.6. Основы судейства. Правила игры. Практика судейства.	Содержание учебного материала:		
	1.Правила игры; техника безопасности; судейство учебных игр		
	<b>Практические занятия №12:</b> Судейство учебных игр.	1	2
	<b>Самостоятельная работа №15:</b> изучение правил игры. Подготовка доклада.	2	3
Тема 1.7. Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): броски, зачетные упражнения, игра; тестирование.	2	
	<b>Самостоятельная работа №16:</b> работа над освоением элементов техники. УГГ.	2	3
<b>Гимнастика</b>		<b>12</b>	
Тема 1.1. Элементы акробатики: юноши	Содержание учебного материала:		
	1.Элементы акробатики; выполнение комбинации из изученных элементов; помощь и страховка при выполнении элементов акробатики.		
	<b>Практические занятия №13:</b> совершенствование перекатов, совершенствование различных видов кувырков – вперед, назад, «длинного кувырка», совершенствование техники выполнения стойки на лопатках, стойке на голове, изучение комбинации из изученных элементов, обучения правилам помощи и страховки, при выполнении упражнений в акробатике	2	2
	<b>Самостоятельная работа №16:</b> освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.	2	3
Тема 1.2. Упражнение в равновесии – девушки	Содержание учебного материала:		
	1.Различные виды ходьбы по линии на полу, по гимнастической скамейке. Различные виды равновесий. Повороты.		
	<b>Практические занятия №14:</b> совершенствование техники ходьбы на носках и ходьбы приставными шагами по полу, по гимнастической скамейке, совершенствование техники выполнения «равновесия – ласточки» на полу, на гимнастической скамейке; совершенствование поворотов, шагов полки и прыжков на полу, на гимнастической скамейке; разучивание и выполнение зачетной комбинации из изученных элементов.	2	2
	<b>Самостоятельная работа №17:</b> освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие координации движений.	2	3

	Рубежный контроль 1	2	
Тема 1.3. Упражнение на параллельных брусьях – юноши	<b>Содержание учебного материала:</b> махи, кувырки, соскоки.		
	<b>1. Практические занятия №15:</b> 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, совершенствование зачетной комбинации;	2	2
	<b>Самостоятельная работа №18:</b> освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.	2	3
Тема 1.4. Элементы ритмики – девушки	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия №16:</b> разучивание комплекса движений и выполнение его под музыку	2	2
	<b>Самостоятельная работа №18:</b> освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений, развитие чувства ритма.	2	3
Тема 1.5. Упражнения общефизической подготовки	<b>Практические занятия: №17</b> 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 №19:</b> выполнять упражнения направленные на развитие силы.	2	3
Тема 1.6. Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): выполнение зачетных упражнений на снарядах	2	
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники.	2	3
<b>Волейбол</b>		<b>8</b>	
Тема 1.1. Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Техника безопасности. Правила игры. Перемещения и стойки игрока. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Игры по упрощенным правилам.		
	<b>Практические занятия №18</b> Техника стоек волейболиста: низкой, средней, высокой. Техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях. Подводящие упражнения: передача над собой, в стену. Овладение техникой верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, в колоннах. Игры по упрощенным правилам. Эстафеты с элементами волейбола.	2	2
	<b>Самостоятельная работа №20:</b> выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. Освоение элементов техники. УГГ.	2	3

Тема 1.2. Прием и передача мяча снизу	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1.Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками, игровые задания. Учебные игры.		
	<b>Практические занятия №19</b> Овладение техникой подводящих и специальных упражнений : передача над собой, в стену. Овладение техники нижней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах. Игра по упрощенным правилам.	2	2
	<b>Самостоятельная работа №21:</b> выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. Освоение элементов техники. УГГ.	2	3
Тема 1.3. Подачи мяча	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нижней прямой, верхней прямой подачи. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая подачи.		
	<b>Практические занятия №20</b> Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи (ознакомление). Положение игрока, работа рук. Игра по упрощенным правилам.	2	2
	<b>Самостоятельная работа №22:</b> освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
Тема 1.4. Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): набивания сверху, снизу; верхняя, нижняя передачи в парах; подачи.	2	
	<b>Самостоятельная работа №23:</b> работа над освоением элементов техники. УГГ.	2	3
		Рубежный контроль 2	2
		<b>Всего:</b>	<b>70/70</b>

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Методико - практический		4	
Тема 1.1.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	1.2

Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции	1.Определение понятий «работоспособность», « утомление», «усталость»; простейшие методы оценки физической работоспособности; применение средств физической культуры для направленной коррекции работоспособности, усталости, утомления.		
	<b>Самостоятельная работа:№1</b> освоение методики	2	3
Тема 1.2. Методика корректирующей гимнастики для глаз	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	1.2
	причины ухудшения зрения; методика самомассажа глаз; задачи и содержание корректирующей гимнастики для глаз; методика корректирующей гимнастики для глаз в режиме учебной (аудиторной) деятельности		
	<b>Самостоятельная работа№2:</b> освоение методики	2	3
<b>Раздел 2 Практический Легкая атлетика</b>		<b>30</b>	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала:</b>		2
	1.Техника безопасности. Специальные беговые упражнения, старты, челночный бег 10х10м, бег 30,60 м.		
	<b>Практические занятия№1</b> Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. 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. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	2
	<b>Самостоятельная работа: №3</b> УГГ, пробежки. Выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой.	6	3
Тема 2.2. Марш-бросок	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1.Техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.		
	<b>Практические занятия№2</b> Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.	6	2
	<b>Самостоятельная работа №4</b> пробежки, УГГ.	6	3

Тема 2.3. Техника прыжка в длину с места	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки.		
	<b>Практические занятия№3</b> Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств	2	2
	<b>Самостоятельная работа№5:</b> пробежки, УГГ.	2	3
	Рубежный контроль 1	2	
Тема 2.4. Техника прыжка в длину с разбега	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с разбега		
	<b>Практические занятия№4</b> 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;	6	2
	<b>Самостоятельная работа:№6</b> специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног, прыжки через скакалку).	6	3
Тема 2.5.Технике метания гранаты (мяча).	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1.Техника безопасности при метании; специальные и подготовительные упражнения для метания; техника метания.		
	<b>Практические занятия№5</b> Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя . Совершенствование техники метания гранаты в цель, с разбега.	4	2
	<b>Самостоятельная работа:№7</b> упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой; пробежки. УГГ.	6	3
Тема 2.6. Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): выполнение контрольного норматива в беге на 60 м.; метании мяча; марш-броске; прыжках в длину с разбега; тестирование.	4	
	<b>Самостоятельная работа:№8</b> пробежки; УГГ.	4	3
<b>Раздел 3 Баскетбол</b>		<b>14</b>	
Тема 3.1.	<b>Содержание учебного материала:</b>		

Совершенствование техники перемещений.	1.Техника безопасности; правила игры. Совершенствование перемещений (бег, стойки, остановки, прыжки, повороты). Совершенствование техники владения мячом (ловля мяча, передачи, ведение мяча, прием мяча). Эстафеты с элементами баскетбола. Учебные игры.		
	<b>Практические занятия№6</b> Совершенствование техники перемещений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча. Сочетание приемов: ловля в движении - ведение с изменением направления - остановка - поворот – передача. Эстафеты. Учебные игры. <div>Рубежный контроль 2</div>	2  2	2
	<b>Самостоятельная работа№9:</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 3.2.овершенствование техники ведения и передачи мяча.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1.Передача мяча одной и двумя руками сверху, снизу; от груди; из-за головы, сбоку, на месте, в движении и прыжке. (ловля мяча, передачи, прием мяча на месте и в движении; ведение мяча)		
	<b>Практические занятия№7</b> Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; финты. Передачи на месте, в движении. Совершенствование в технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении.	2	2
	<b>Самостоятельная работа№10:</b> освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
Тема 3.3. Техника бросков.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1.Броски мяча в корзину двумя и одной руками. Штрафные броски.		
	<b>Практические занятия№8</b> Броски мяча в корзину с различных дистанций, одной и двумя руками от груди, от головы; от плеча с места и в движении, после остановки, поворота, ведения. Броски в движении без сопротивления и с сопротивлением "противника". Штрафные броски.	2	2
	<b>Самостоятельная работа№11:</b> 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 3.4. Техника защиты.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1.Совершенствование приемов овладения мячом. Совершенствование приемов техники защиты. Индивидуальные действия в защите. Тактика в защите. Учебные игры.		
	<b>Практические занятия№9</b> Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники: перехвата мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу.	2	2
	<b>Самостоятельная работа:№12</b> освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
Тема 3.5. Техника нападения.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1.Индивидуальные действия в нападении. Коллективные действия в нападении. Учебные игры.		
	<b>Практические занятия№10</b> Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от защитника с внезапным изменением направления рывком, финтом. Ловля мяча после отскока от щита или корзины. Коллективные действия в нападении: заслоны, освобождение от заслона, быстрый прорыв. Учебные игры.	2	2
	<b>Самостоятельная работа:№13</b> изучение правил игры; участвовать в судействе игр; освоение элементов техники. УГГ.		
		2	3
Тема 3.6. Основы судейства. Правила игры. Практика судейства.	<b>Содержание учебного материала:</b>		2
	1.Правила судейства (жесты судьи); правила игры; техника безопасности; судейство учебных игр		
	<b>Практические занятия№11</b> Судейство учебных игр.	2	2
	<b>Самостоятельная работа:№14</b> изучение правил игры; участвовать в судействе игр.	2	3
Тема 3.7. Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): броски, зачетные упражнения, игра; тестирование.	2	
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники. УГГ.	2	3
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>12</b>	
Тема 4.1. Элементы акробатики: юноши	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1.Элементы акробатики; выполнение комбинации из изученных элементов; помощь и страховка при выполнении элементов акробатики.		



	<b>Практические занятия: №12</b> совершенствование перекатов, совершенствование различных видов кувырков – вперед, назад, «длинного кувырка», совершенствование техники выполнения стойки на лопатках, стойке на голове, изучение комбинации из изученных элементов, обучения правилам помощи и страховки, при выполнении упражнений в акробатике	2	2
	<b>Самостоятельная работа: №15</b> освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.	2	3
Тема 4.2. Упражнение в равновесии – девушки	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Различные виды ходьбы по линии на полу, по гимнастической скамейке. Различные виды равновесий. Повороты.		
	<b>Практические занятия: №13</b> Совершенствование техники ходьбы на носках и ходьбы приставными шагами по полу, по гимнастической скамейке, совершенствование техники выполнения «равновесия – ласточки» на полу, на гимнастической скамейке; совершенствование поворотов, шагов полки и прыжков на полу, на гимнастической скамейке; разучивание и выполнение зачетной комбинации из изученных элементов.	2	2
	<b>Самостоятельная работа: №16</b> Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие координации движений.	2	3
	Рубежный контроль 1		
Тема 4.3. Упражнение на параллельных брусьях – юноши	<b>Содержание учебного материала:</b> махи, кувырки, соскоки.	2	
	<b>Практические занятия: №14</b> 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, совершенствование зачетной комбинации;		2
	<b>Самостоятельная работа: №17</b> освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.	2	3
Тема 4.4. Элементы ритмики – девушки	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	
	<b>Практические занятия: №15:</b> разучивание комплекса движений и выполнение его под музыку		2
	<b>Самостоятельная работа: №18</b> освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений, развитие чувства ритма.	2	3
Тема 4.5. Упражнения	<b>Практические занятия: №16</b> упражнения для всех групп мышц, при помощи гимнастических снарядов и элементов групповой тренировки со станциями, включающими большое число	2	2

общефизической подготовки	подходов и повторений.		
	<b>Самостоятельная работа №19:</b> выполнять упражнения направленные на развитие силы.	2	3
Тема 4.6. Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): выполнение зачетных упражнений на снарядах	2	
	<b>Самостоятельная работа: №20</b> работа над освоением элементов техники.	2	3
<b>Раздел 5. Волейбол.</b>		<b>8</b>	
Тема 5.1. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности. Правила игры. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Учебные игры.		
	<b>Практические занятия №17</b> Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передач над собой. Совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, во встречных колоннах.	2	2
	<b>Самостоятельная работа №21:</b> передачи мяча над собой, в парах; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.	2	3
Тема 5.2.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
Прием и передача мяча снизу	1. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками, игровые задания. Учебные игры.		
	<b>Практические занятия №18</b> Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений. Прием мяча с последующим падением. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. Игровые задания.	2	2
	<b>Самостоятельная работа №22:</b> работа на техникой приема и передачи. УГГ.	2	3
Тема 5.3. Подачи.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Обучение технике верхней прямой подачи Совершенствование выполнения подач избранным способом.		
	<b>Практические занятия №19</b> Обучение технике верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи. Совершенствование выполнения подач избранным способом.	2	2

	<b>Самостоятельная работа №23:</b> освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
Тема 5.7. Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): набивания сверху, снизу; верхняя, нижняя передачи в парах; подачи.	2	
	<b>Самостоятельная работа: №24</b> работа над освоением элементов техники. УГГ.	2	3
	Рубежный контроль 2	2	
	<b>Всего:</b>	<b>66/66</b>	

4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Методико-практический</b>		<b>4</b>	
Тема 1.1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	1.2
	1.Значение производственной гимнастики. Физкультурная пауза. Физкультурные минутки. Построение производственной гимнастики с учетом условий и характера труда.		
	<b>Самостоятельная работа №1:</b> освоение методики	2	3
<b>Раздел 2. Практический. Легкая атлетика</b>		<b>30</b>	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. 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. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	<b>Практические занятия №1</b> Совершенствование техники бега: высокий старт, бег по дистанции. Челночный бег 10х10. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	2
	<b>Самостоятельная работа: №2</b> УГГ, пробежки.	2	3
Тема 2.3. Марш-бросок	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.		

Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	<b>Практические занятия №2</b> Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.	4	2
	<b>Самостоятельная работа №3:</b> пробежки. УГГ.	6	3
	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника отталкивания, полет, приземление.		
	<b>Практические занятия №4</b> Совершенствование техники отталкивания, полета, приземления. Многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств	6	2
	<b>Самостоятельная работа №4:</b> специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног). Пробежки. УГГ.	4	3
Тема 2.6. Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): выполнение контрольного норматива в беге на 60 м.; марш-броске; прыжках в длину с места; прыжках в длину с разбега; тестирование.	2	2
	<b>Самостоятельная работа: №5</b> пробежки; УГГ.	2	3
	Рубежный контроль 1		
<b>Раздел 3. Баскетбол.</b>		<b>30</b>	
Тема 3.1. Совершенствование индивидуального технического мастерства	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности. Совершенствование техники ведения мяча, бросков, ловли мяча, передач, перемещений в учебных играх.		
	<b>Практические занятия №5</b> Совершенствование техники ведения мяча, бросков, ловли мяча, передач, перемещений в учебных играх.	6	2
	<b>Самостоятельная работа: №6</b> Совершенствование технических приемов. УГГ.	6	3
Тема 3.2. Совершенствование групповых, командных, индивидуальных тактические действия в нападении и защите.	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование групповых, командных, индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебные игры.		
	Рубежный контроль 2	2	2
	Самостоятельная работа: №7 работа над освоением элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	8	3
Тема 3.3. Контрольные занятия	Дифференцированный зачет: броски, зачетные упражнения, игра; тестирование.	2	
	<b>Всего:</b>	<b>32/32</b>	

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

**Оборудование:** 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, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основная литература:**

1. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – 2-е изд. – Электрон. текстовые данные. – Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 122 с. – 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

##### **Дополнительные источники:**

1. Сахарова, Е. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитонова. – Электрон. текстовые данные. – Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. – 94 с. – 2227-8397. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>

Интернет ресурсы:

1. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
2. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
3. 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, тестирования, а так же выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

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