

**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**

*А.М. Канлоев* А.М. Канлоев

*«05» сент* «05» сент 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**Программа подготовки специалистов среднего звена**

**29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий**

**Среднее профессиональное образование**

**Квалификация выпускника**

**Технолог - конструктор**

**Очная форма обучения**

**Нальчик, 2022г.**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 29.02.04 - Конструирование, моделирование и технология швейных изделий, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15.05.2014 г. № 534, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе среднего профессионального образования – программе подготовки специалистов среднего звена Конструирование, моделирование и технология швейных изделий

Составитель: Рехвиашвили Г.И, преподаватель колледжа дизайна

Программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании ПЦК «Конструирование, моделирование и технология швейных изделий»

Протокол № 01 от «\_30\_» \_август\_ 2022 года.

Председатель ПЦК  Цорионова Р.Ф

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 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 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий

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 изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

### знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

### уметь:

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

В результате изучения дисциплины студенты должны обладать рядом общекультурных компетенций:

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

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

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 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>			
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> 1.Эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками). 2.Цель, направленность и формы самостоятельных занятий; методика проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности, тренировочной направленности; основные требования к проведению утренней гигиенической гимнастики	2	2
<b>Раздел 2. Практический Легкая атлетика</b>			
Тема 2.1. 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 высокого и низкого старта Бег по прямой с различной скоростью. Челночный бег 4х9. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Самостоятельная работа №1</b> УГГ, пробежки. Выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой.	4	2
		4	3
Тема 2.2. Обучение технике бега	<b>Содержание учебного материала</b> 1.Специальные беговые упражнения. Бег 2000м (девушки),3000м (юноши).		

на длинные дистанции	<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 №2</b> пробежки, составление комплекса СПУ – бегуна.	4	3
Тема 2.3. 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.	3	2
	<b>Самостоятельная работа №3</b> пробежки, УГГ.	8	3
	Рубежный контроль №1	1	
Тема 2.4. 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 №4</b> специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног).	4	3
Тема 2.5. 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 №5</b> специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног).	6	3
Тема 2.6. 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	4	2

	места, с 3-х шагов разбега; метание со среднего и полного разбега; метание на дальность и в цель;		
	<b>Самостоятельная работа №6</b> упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки. УГГ.	4	3
Тема 2.7. Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): выполнение контрольного норматива в беге на 60 м.; марш-броске; прыжках в длину с места и с разбега; тестирование.	3	2
	<b>Самостоятельная работа №7</b> пробежки, УГГ.	2	3
	Рубежный контроль №2	1	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			
Тема 3.1. Передвижения и остановки. Ловля и передачи мяча.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	
	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 3.2. 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 3.3. 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 3.4. 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 3.5. 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 получения мяча. Отработка коллективных действий в нападении: заслоны. Учебные игры.	2	2
	<b>Самостоятельная работа№14:</b> освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ,	2	3
Тема 3.6. Основы судейства. Правила игры. Практика судейства.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	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 3.7. Контрольные занятия	<b>Практические занятия №</b> броски, зачетные упражнения, игра; тестирование.	2	
	<b>Самостоятельная работа №16:</b> 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 №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 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 №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.	1	2
	<b>Самостоятельная работа №17:</b> освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие координации движений.	2	3
	Рубежный контроль №1	1	
Тема 4.3. Упражнение на параллельных брусьях – юноши	<b>Содержание учебного материала:</b> махи, кувырки, соскоки.		
	1. <b>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 4.4.	<b>Содержание учебного материала:</b>		

Элементы ритмики – девушки	<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 4.5. 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.	4	3
Тема 4.6. Контрольные занятия	<b>Практические занятия №</b> выполнение зачетных упражнений на снарядах	2	
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники.	2	3
<b>Раздел 5. Волейбол</b>			
Тема 5.1. 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.	4	3
Тема 5.2. 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 техникой 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,	4	3

	координации движений и силовых качеств. Освоение элементов техники. УГГ.		
Тема 5.3. Поддачи мяча	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нижней прямой, верхней прямой поддачи. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая поддачи.		
	<b>Практические занятия №20</b> Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Обучение технике нижней прямой поддачи, верхней прямой поддачи (ознакомление). Положение игрока, работа рук. Игра по упрощенным правилам.	1	2
	<b>Самостоятельная работа №22:</b> освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	4	3
	Рубежный контроль №2	1	
	Зачет	2	

### 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Методико - практический</b>			
Тема 1.1.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	1.2
	1.Определение понятий «работоспособность», « утомление», «усталость»; простейшие методы оценки физической работоспособности; применение средств физической культуры для направленной коррекции работоспособности, усталости, утомления. Причины ухудшения зрения; методика самомассажа глаз; задачи и содержание корригирующей гимнастики для глаз; методика корригирующей гимнастики для глаз в режиме учебной (аудиторной) деятельности		
<b>Раздел 2 Практический Легкая атлетика</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>	4	2

	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>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.	4	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	3	2
	<b>Самостоятельная работа№5:</b> пробежки, УГГ.	2	3
	Рубежный контроль №1	1	
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>	4	2

	Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя . Совершенствование техники метания гранаты в цель, с разбега.		
	<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>			
Тема 3.1. Совершенствование техники перемещений.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	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.	3	2
	Рубежный контроль №2	1	
	<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>	2	
	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.	4	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.	<b>Содержание учебного материала:</b>		2
	1.Правила судейства (жесты судьи); правила игры; техника безопасности; судейство учебных		

Правила игры. Практика судейства.	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	
	<b>Самостоятельная работа:</b> работа над освоением элементов техники. УГГ.	2	3
<b>Раздел 4. Гимнастика</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.	1	2
	<b>Самостоятельная работа: №16</b> Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие координации движений.	2	3
	Рубежный контроль №1	1	
Тема 4.3. Упражнение на параллельных брусьях –	<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		2

юноши	страховки при выполнении упражнений на параллельных брусьях, разучивание комбинации из изученных элементов, совершенствование зачетной комбинации;		
	<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 общефизической подготовки	<b>Практические занятия: №16</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 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>			
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 5.4 Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): набивания сверху, снизу; верхняя, нижняя передачи в парах; подачи.	1	
	<b>Самостоятельная работа: №24</b> работа над освоением элементов техники. УГГ.	2	3
	Рубежный контроль №2	1	
	<b>Зачет</b>	<b>2</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>			
Тема 1.1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1.Значение производственной гимнастики. Физкультурная пауза. Физкультурные минутки. Построение производственной гимнастики с учетом условий и характера труда.	2	1.2
	<b>Самостоятельная работа №1:</b> освоение методики	2	3
<b>Раздел 2. Практический. Легкая атлетика</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.	4	3
Тема 2.2. Марш-бросок	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.		
	<b>Практические занятия №2</b> Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.	4	2
	<b>Самостоятельная работа №3:</b> пробежки. УГГ.	6	3
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	<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 2.4. Контрольные занятия	<b>Лабораторная работа:</b> 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.	4	3
	Рубежный контроль №1	1	
<b>Раздел 3. Баскетбол.</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>	4	
	<b>Практические занятия №6.</b> Совершенствование групповых, командных, индивидуальных тактический действий в нападении и защите. Учебные игры.		
	Рубежный контроль №2	1	2
	<b>Самостоятельная работа: №7</b> работа над освоением элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	6	3
	<b>Дифференцированный зачет:</b> броски, зачетные упражнения, игра; тестирование.	2	
	<b>Всего:</b>	<b>336</b>	

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия помещения, объектов физической культуры и спорта, мест для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащенных соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, секундомеры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи..

Оборудование открытой спортивной площадки:

- брусек отталкивания для прыжков в длину,
- турник уличный,
- брусья уличные,
- рукоход уличный,
- полоса препятствий,
- ворота футбольные,
- мячи футбольные,
- сетка для переноса мячей,
- колодки стартовые,
- стартовые флажки,
- флажки красные и белые,
- палочки эстафетные,
- гранаты учебные,
- указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м,
- нагрудные номера,
- рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» используются имеющиеся в КБГУ:

- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом, волейболом, мини-футболом;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой.

Для проведения учебно-методических занятий используются комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

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

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

**Основные источники:**

1. Будейкина Е.М. «Круговая тренировка» на занятиях по физической культуре для студентов СПО : учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со

- студентами СПО / Будейкина Е.М.. — Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2018. — 26 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107904.html>
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>
  3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

#### **Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
2. Епифанов В.А. Лечебная физкультура и массаж: учебник. 2013. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу ФИС.: 1970. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
4. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента —М., Альфа-М .2003 Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
5. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник М.: «Кнорус», 2013. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
6. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения М.: «Академия», 2007. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта М.: «Академия», 2003. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
8. Приложение №1 « Методические рекомендации по проведению практических занятий и самостоятельной подготовки студентов »

#### **Интернет ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
5. <http://www.studmedlib.ru>
6. <http://www.knigafon>
7. <http://www.e.lanbook.com>

#### **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 занятия Самостоятельная работа Рубежный контроль Промежуточная аттестация
<b>Знать:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Практические занятия Самостоятельная работа Рубежный контроль Промежуточная аттестация

