

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

Педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ

Директор педагогического колледжа



/Ашабокова Ф.К./

«19» _____ 2022 г.

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**

Очная форма обучения

Нальчик, 2022 г.

Рабочая программа разработана на основе программы общеобразовательной учебной дисциплины **«Физическая культура»** для профессиональных образовательных организаций (протокол № 3 от 21 июля 2015 г., регистрационный номер рецензии 375 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»), реализующих программу подготовки специалистов среднего звена специальностей 49.02.01.Физическая культура (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2014 г. N 976) (углубленной подготовки) на базе основного общего образования и с учетом требований ФГОС среднего общего образования (естественнонаучный профиль).

Составитель: А.М. Бекулов, преподаватель.

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

Протокол № 10 от «12» мая 2022 года.

Председатель ПЦК


(подпись)

И. А. Таукова

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 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 ОГСЭ.05 Физическая культура относится к общим гуманитарным и социально-экономическим дисциплинам учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена специальности 49.02.01 Физическая культура.

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 жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Результатом освоения дисциплины является овладение:

Код	Наименование результата обучения
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.

Код	Наименование результата обучения
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 программы дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 380 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 190 часов;
самостоятельной работы обучающегося 190 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)	380
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	190
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	190
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	186
в том числе консультации	4

Вид учебной работы	Объем часов
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

1 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1-Семетр (32часа)			
Раздел 1. Практический. Легкая атлетика		18	
Тема 1.1. Обучение технике бега на короткие дистанции	Практические занятия 1.Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширования; техника бега на 30м, бега на 60 м. с высокого и низкого старта	3	2
	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
Тема1.2. Обучение технике бега на длинные дистанции	Практические занятия 1.Техника бега; высокий старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	3	2
	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.	3	3
Тема 1.3. Марш-бросок	Практические занятия 1.Бег в чередовании с ходьбой.	3	2
	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 1.4. Обучение технике прыжка в длину с места	Практические занятия 1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна.	3	2
	2.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки, развитие скоростно – силовых качеств		
	Самостоятельная работа 1.Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног).	3	3
Тема 1.5. Обучение технике прыжка в длину с разбега	Практические занятия 1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна.	3	2
	2.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки.		
	3.Развитие скоростно – силовых качеств		
	Самостоятельная работа 1.Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног).	3	3
Рейтинговый контроль № 1		1	
Тема 1.6. Обучение технике метания гранаты (мяча)	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;	2	2
	Самостоятельная работа 1.Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки. УГТ.	3	3
Раздел 2. Баскетбол		14	
Тема 2.1. Передвижения и остановки. Ловля и передачи мяча.	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.	2	2
	2.Обучение технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении; в прыжке.		

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		
	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 2.2. Ведение мяча.	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.	2	2
	Самостоятельная работа 1.Работа над освоением элементов техники. 2.Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
Тема 2.3. Броски мяча в корзину.	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	2
	2.Совершенствование в технике бросков одной и двумя руками от головы.		
	3.Техника штрафных бросков: от груди, от головы.		
	Самостоятельная работа 1.Броски на результат с линии штрафного броска; работа над освоением элементов техники. УГГ.	3	3
Тема 2.4. Техника защиты	Практические занятия 1.Техника приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча.	2	2
	2.Техника защиты: перехват мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	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
Тема 2.5. Техника нападения.	Практические занятия 1.Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча.	2	2
	2.Отработка коллективных действий в нападении: заслоны, учебные игры.		
	Самостоятельная работа 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ,	2	3
Тема2.6. Основы судейства. Правила игры. Практика судейства.	Практические занятия 1.Судейство учебных игр.	1	2
	Самостоятельная работа 1.Изучение правил игры. Подготовка доклада.	1	3
Рейтинговый контроль № 2		1	
Зачет		2	

2 –Семестр (44 часа)			
Раздел 3. Гимнастика		8	
Тема 3.1. Элементы акробатики:юноши	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
	2.Обучения правилам помощи и страховки, при выполнении упражнений в акробатике		
	Самостоятельная работа	3	3

	1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.		
Тема 3.2. Упражнение в равновесии – девушки	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
	2.Совершенствование поворотов, шагов полки и прыжков на полу, на гимнастической скамейке; разучивание и выполнение зачетной комбинации из изученных элементов.		
	Самостоятельная работа 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие координации движений.	3	3
Тема 3.3. Упражнение на параллельных брусьях – юноши	Практические занятия 1.Совершенствование кувырка вперед, стойки на предплечьях, соскока при выполнении упражнения на параллельных брусьях.	3	2
	2.Обучение правилам помощи и страховки при выполнении упражнений на параллельных брусьях, разучивание комбинации из изученных элементов,		
	3.Совершенствование зачетной комбинации;		
	Самостоятельная работа 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.	3	3
Тема 3.4. Элементы ритмики – девушки	Практические занятия 1.Разучивание комплекса движений и выполнение его под музыку	3	2
	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	Практические занятия 1.Упражнения для всех групп мышц, при помощи гимнастических снарядов и элементов групповой тренировки со станциями, включающими большое число подходов и повторений.	2	2
	Самостоятельная работа 1.Выполнять упражнения направленные на развитие силы.	2	3

Раздел 4. Волейбол		14	
Тема4.1. Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками	Практические занятия	4	2
	1.Техника стоек волейболиста: низкой, средней, высокой.		
	2.Техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях.		2
	3. Подводящие упражнения: передача над собой, в стену.		
	4. Овладение техникой верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, в колоннах. Игры по упрощенным правилам. Эстафеты с элементами волейбола.		
Тема4.2. Прием и передача мяча снизу	Самостоятельная работа	4	3
	1.Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.		
	2. Освоение элементов техники. УГГ.		
	Практические занятия	4	2
	1.Овладение техникой подводящих и специальных упражнений : передача над собой, в стену.		
Тема 4.3. Подачи мяча	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.		
	Самостоятельная работа	5	3
	1.Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.		
	2.Освоение элементов техники. УГГ.		
	Практические занятия	5	2
	1.Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи (ознакомление). Положение игрока, работа рук. Игра по упрощенным правилам.		
	Самостоятельная работа	5	3
	1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.		

Рейтинговый контроль № 1		1	
Раздел 5. Практический. Легкая атлетика		22	
Тема 5.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Практические занятия	3	2
	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. Выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой.	3	3
Тема 5.2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Практические занятия	3	2
	1.Техника бега; высокий старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.		
	2.Совершенствование техники специальных беговых упражнений;		
	3.Тактика равномерного бега по дистанции. Развитие специальной и общей выносливости.		
Тема 5.3. Марш-бросок	Самостоятельная работа 1.Пробежки, составление комплекса СПУ – бегуна.	3	3
	Практические занятия	3	2
	1.Бег в чередовании с ходьбой.		
	Самостоятельная работа 1.Пробежки, УГГ.		
Тема 5.4. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Практические занятия	3	2
	1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна.		
	2.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки, развитие скоростно – силовых качеств		
	Самостоятельная работа 1.Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног).	4	3
Тема 5.5. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги)	Практические занятия	3	2
	1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна.		
	2.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки.		
	3.Развитие скоростно – силовых качеств		

	Самостоятельная работа 1.Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения)	4	3
Тема 5.6. Совершенствование техники метания гранаты (мяча)	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;	4	2
	Самостоятельная работа 1.Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки. УГГ.	4	3
Рейтинговый контроль № 2		1	
Зачет		2	

3 семестр (24 часа)

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 Практический Легкая атлетика		12	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Практические занятия 1.Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	2	2
	2.Совершенствование техники бега на 30м ,60 м. с высокого и низкого старта. Бег по прямой с различной скоростью, повторный бег на отрезках 30-60м.Челночный бег 10х10м.		
	3.Развитие скоростно-силовых качеств.		
	Самостоятельная работа 1. УГГ, пробежки. Выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой.	2	3
Тема 1.2. Марш-бросок	Практические занятия 1.Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.	2	2
	Самостоятельная работа 1.Пробежки, УГГ.	2	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с места	Практические занятия 1.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки.	2	2
	2.Развитие скоростно - силовых качеств		
	Самостоятельная работа 1.Пробежки, УГГ.	2	3
Тема 1.4. Техника прыжка в длину с разбега	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;	2	2
	Самостоятельная работа 1.Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног, прыжки через скакалку).	2	3
Рейтинговый контроль № 1		1	
Тема 1.5. Технике метания гранаты (мяча).	Практические занятия 1.Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя .	3	2
	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.	4	3
Раздел 2. Баскетбол.		12	
Тема2.1. Совершенствование техники перемещений.	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.	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Учебные игры.		
	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.	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.	1	2
	2. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; финты. Передачи на месте, в движении.		
	3. Совершенствование в технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении.		
	Самостоятельная работа 1. Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
Тема 2.3. 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.	1	2
	2. Броски в движении без сопротивления и с сопротивлением "противника".		
	3. Штрафные броски.		
	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.	Практические занятия 1. Совершенствование вырывания и выбивания мяча.	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	2.Совершенствование техники: перехвата мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча.		
	3.Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу.		
	Самостоятельная работа 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
Тема2.5. Техника нападения.	Практические занятия	2	2
	1.Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от защитника с внезапным изменением направления рывком, финтом.		
	2.Ловля мяча после отскока от щита или корзины.		
	3. Коллективные действия в нападении: заслоны, освобождение от заслона, быстрый прорыв, учебные игры.	2	3
	Самостоятельная работа 1.Изучение правил игры; участвовать в судействе игр; освоение элементов техники. УГГ.		
Тема2.6. Основы судейства. Правила игры. Практика судейства.	Практические занятия 1.Судейство учебных игр.	1	2
	Самостоятельная работа 1.Изучение правил игры; участвовать в судействе игр.	2	3
Рейтинговый контроль № 2		1	
Зачет		2	
	4 Семестр (36 часов)		
Раздел 3. Гимнастика		10	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 3.1. Элементы акробатики:юноши	Практические занятия 1.Совершенствование перекатов, совершенствование различных видов кувырков – вперед, назад, «длинного кувырка». 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	2
	Самостоятельная работа 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.	3	3
Тема 3.2. Упражнение в равновесии – девушки	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; 2.Совершенствованиеповоротов, шагов польки и прыжков на полу, на гимнастической скамейке; разучивание и выполнение зачетной комбинации из изученных элементов.	3	2
	Самостоятельная работа 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие координации движений.	3	3
Тема 3.3. Упражнение на параллельных брусьях – юноши	Практические занятия 1.Совершенствование кувырка вперед, стойки на предплечьях, соскока при выполнении упражнения на параллельных брусьях, обучение правилам помощи и страховки при выполнении упражнений на параллельных брусьях, разучивание комбинации из изученных элементов.	3	2
	2.Совершенствование зачетной комбинации; Самостоятельная работа 1.Освоение элементов техники; 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 обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 3.4. Элементы ритмики – девушки	Практические занятия 1.Разучивание комплекса движений и выполнение его под музыку	3	2
	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	Практические занятия 1.Упражнения для всех групп мышц, при помощи гимнастических снарядов и элементов групповой тренировки со станциями, включающими большое число подходов и повторений.	4	2
	Самостоятельная работа 1.Выполнять упражнения направленные на развитие силы.	4	3
Раздел 4. Волейбол.		14	
Тема4.1. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	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.		2
	Самостоятельная работа 1.Передачи мяча над собой, в парах; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; 2.Освоение элементов техники. УГГ.	3	3
Тема 4.2. Прием и передача мяча снизу	Практические занятия 1.Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений . Прием мяча с последующим падением.	4	2
	2.Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. Игровые задания.		
	Самостоятельная работа:	4	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	1. работа на техникой приема и передачи. УГГ.		
Тема 4.3. Подачи.	Практические занятия 1. Обучение технике верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).	3	2
	2. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи.		
	3. Совершенствование выполнения подач избранным способом.		
	Самостоятельная работа 1. Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	3	3
Рейтинговый контроль № 1		1	
Тема 4.4. Нападающий удар. Тактика игры в нападении	Практические занятия 1. Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста.	3	2
	2. Ознакомление с техникой нападающего удара: разбега, напрыгивания, толчку, удару по мячу, тактика игры в нападении. Учебная игра.		
	Самостоятельная работа 1. Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.	4	3
Раздел 5. Легкая атлетика.		12	
Тема 5.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Практические занятия 1. Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	2	2
	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 10x10м.		
	3. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	Самостоятельная работа 1. УГГ, пробежки.		
		2	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 5.2. Марш-бросок	Практические занятия 1.Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.	2	2
	2.Самостоятельная работа: 1. пробежки. УГГ.	2	2
Тема 5.3. Техника прыжка в длину с разбега	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;	3	2
	Самостоятельная работа 1.Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног, прыжки через скакалку).	4	3
Тема 5.4. Технике метания гранаты (мяча).	Практические занятия 1.Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя .	2	2
	2.Совершенствование техники метания гранаты в цель, с разбега.		2
	Самостоятельная работа: Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой; пробежки. УГГ.	4	3
Рейтинговый контроль № 1		1	
Зачет		2	

5 семестр (33 часа)

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. Практический Легкая атлетика		18	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Практические занятия 1.Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	4	2
	2.Совершенствование техники бега на 30м, 60 м. с высокого и низкого старта. Бег по прямой с различной скоростью, повторный бег на отрезках 30-60м.Челночный бег 10х10м.		
	3.Развитие скоростно-силовых качеств.		
	Самостоятельная работа 1. УГГ, пробежки.	4	3
Тема 2.2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Практические занятия 1.Совершенствование техники бега: высокий старт, бег по дистанции. Челночный бег 10х10.	4	2
	2.Развитие скоростно-силовых качеств.		2
	Самостоятельная работа 1. УГГ, пробежки.	5	3
Тема 2.3. Марш-бросок	Практические занятия 1.Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.	4	2
	2.Самостоятельная работа: 1. пробежки. УГГ.	5	3
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Практические занятия 1.Совершенствование техники отталкивания, полета, приземления. Многоскоки. 2.Развитие скоростно - силовых качеств	5	2
	Самостоятельная работа 1.Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног). Пробежки. УГГ.	4	3
Рейтинговый контроль № 1		1	
Раздел 3. Баскетбол.		15	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема3.1. Совершенствование индивидуального технического мастерства	Практические занятия 1.Совершенствование техники ведение мяча, бросков, ловли мяча, передач, перемещений в учебных играх.	6	
	Самостоятельная работа 1.Совершенствование технических приемов. УГГ.	7	2
Тема3.2. Совершенствование групповых, командных, индивидуальных тактические действия в нападении и защите.	Практические занятия 1.Совершенствование индивидуальных действий в нападении: уход от защитника с внезапным изменением направления рывком, финтом.	6	2
	2.Добивание мяча после отскока от щита или корзины.		2
	3. Совершенствование коллективных действий в нападении. Игровые комбинации. Учебные игры.		2
	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	
Зачет		2	

	6 семестр (21 часов)		
Раздел 3. Гимнастика		8	
Тема 4.1. Элементы акробатики:юноши	Практические занятия 1.Совершенствование перекатов, совершенствование различных видов кувырков – вперед, назад, «длинного кувырка». 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	2
	Самостоятельная работа 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.	3	3

Тема 4.2. Упражнение в равновесии – девушки	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; 2.Совершенствованиеповоротов, шагов польки и прыжков на полу, на гимнастической скамейке; разучивание и выполнение зачетной комбинации из изученных элементов.	3	2
	Самостоятельная работа 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие координации движений.	3	3
Тема 4.3. Упражнение на параллельных брусьях – юноши	Практические занятия 1.Совершенствование кувырка вперед, стойки на предплечьях, соскока при выполнении упражнения на параллельных брусьях, обучение правилам помощи и страховки при выполнении упражнений на параллельных брусьях, разучивание комбинации из изученных элементов.	3	2
	2.Совершенствование зачетной комбинации; 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	Практические занятия 1.Разучивание комплекса движений и выполнение его под музыку	3	2
	Самостоятельная работа 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений, развитие чувства ритма.	3	3
Тема 4.5. Упражнения общефизической подготовки	Практические занятия 1.Упражнения для всех групп мышц, при помощи гимнастических снарядов и элементов групповой тренировки со станциями, включающими большое число подходов и повторений.	2	2
	Самостоятельная работа 1.Выполнять упражнения направленные на развитие силы.	2	3
Раздел 4. Волейбол.		13	
Тема4.1.	Практические занятия	2	

Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1.Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой .		2
	2.Совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, во встречных колоннах.		2
	Самостоятельная работа 1.Передачи мяча над собой, в парах; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; 2.Освоение элементов техники. УГГ.	3	3
Тема 4.2. Прием и передача мяча снизу	Практические занятия 1.Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений . Прием мяча с последующим падением.	2	2
	2.Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. Игровые задания.		
	Самостоятельная работа: 1.работа натеchnикой приема и передачи. УГГ.	4	3
Тема 4.3. Подачи.	Практические занятия 1.Обучение технике верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).	3	2
	2.Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи.		
	3.Совершенствование выполнения подач избранным способом.		
	Самостоятельная работа 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	3	3
Рейтинговый контроль № 1		1	
Тема 4.4. Нападающий удар. Тактика игры в нападении	Практические занятия 1.Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста.	3	2
	2.Ознакомление с техникой нападающего удара: разбега, напрыгивания, толчку, удару по мячу, тактика игры в нападении. Учебная игра.		
	Самостоятельная работа 1.Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.	3	3

Рейтинговый контроль № 2		1	
Дифференцированный зачет		2	
	Всего	190\190	

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. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие, 2012.
2. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобраз. учреждений, 2012.
3. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений 2012.

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., Кислицин 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.html>
- Представленное учебное пособие, апробированное пятью предыдущими изданиями и дополненное с учетом результатов анализа и обобщения опыта педагогов, тренеров, с учетом мнения студенческой молодежи, соответствует требованиям современного образовательного стандарта. Структура пособия - модульная форма обучения. Физическая культура, спорт и туризм рассматриваются как основной компонент подготовки

высококвалифицированных специалистов. Для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений.

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>

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;– динамическую и функциональную анатомию систем обеспечения и регуляции движения;– основные закономерности роста и развития организма человека;	<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;- оценка индивидуальных устных ответов;- оценка результатов письменного опроса в форме тестирования;

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> – 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 результатов выполнения проблемных заданий; - оценка результатов защиты рефератов; - оценка выполнения заданий по проведению занятий; - выставление накопительных текущих оценок; -выставление рейтинговых оценок; - экзамен