

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа информационных
технологий и экономики

**З.Х. Этueva/**
« 31 » августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Программа подготовки специалистов среднего звена
09.02.07 Информационные системы и программирование**

Среднее профессиональное образование

Квалификация выпускника

Программист

Очная форма обучения

Нальчик, 2022

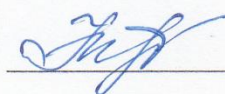
Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего специального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1547 от 9.12.2016г., учебного плана по программе подготовки специалистов среднего звена Информационные системы и программирование.

Составители: Кудашева И.Р., преподаватель
Луговой И.Н., преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании ЦК Общеобразовательных и гуманитарных дисциплин.

Протокол ЦК № 1 от 31.08.2022 г.

Председатель ЦК



Уметова И.М.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .. | 20 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование.

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

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: учебная дисциплина принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному 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 жизненных и профессиональных целей.
- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
- средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен формировать общие и профессиональные компетенции:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

объем образовательной программы- 172час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | <i>Объем часов</i> |
|---|---------------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | <i>172</i> |
| в том числе: | |
| практические занятия | <i>172</i> |
| <i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i> | |

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

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 семестр | | 32 | |
| Раздел 1. Основы физической культуры | | 2 | |
| Тема 1.1. (1 сем) Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности | Содержание учебного материала | 2 | 1.2 |
| | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | | |
| Раздел 2. Методико-практический | | 2 | |
| Тема 1.1. (2сем) Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками). | Содержание учебного материала | 2 | 1.2 |
| | Эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками). | | |
| Раздел 3. Практический Легкая атлетика | | 12 | |
| Тема 3.1. Обучение технике бега на короткие дистанции | Содержание учебного материала: Техника безопасности; специальные беговые упражнения, старты, челночный бег 4х9м, бег 20, 30,60,100. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| | Практические занятия Стартового разгона, бега по дистанции, финиширования; техника бега на 60м , бега на 20,30, 60,100, с высокого и низкого старта Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 50-80м. техника эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х100 . 4х400 | 2 | 2 |
| Тема 3.2. Кросс 500-1000м. | Содержание учебного материала: Кроссовая подготовка. | | |
| | Практические занятия | 4 | 2 |

| | | | |
|--|--|----|---|
| | Бег в различных условиях местности (в гору, под уклон, по жесткому и скользкому грунту); преодоление естественных и искусственных препятствий (вертикальных, горизонтальных). Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000м. | | |
| Тема 3.3. Обучение технике прыжка в длину с места | Содержание учебного материала: Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки. | | |
| | Практические занятия Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств | 2 | 2 |
| Тема 3.4. Обучение технике метания гранаты | Содержание учебного материала: Техника безопасности при метании; специальные и подготовительные упражнения для метания; техника метания. | | |
| | Практические занятия Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель. | 2 | 2 |
| Тема 3.5. Контрольные занятия | выполнение контрольного норматива в беге на 60м, прыжки в длину с места, силовая подготовка. | 1 | 2 |
| | Рубежный контроль 1 | 1 | |
| Тема 4 . Спортивные игры | | | |
| Баскетбол | | 14 | |
| Тема 4.1. Передвижения и остановки. Ловля и передачи мяча. | Содержание учебного материала: 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. | | |
| | Практические занятия 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 | 3 | 2 |
| Тема 4.2. Ведение мяча. | Содержание учебного материала: Ведение мяча правой и левой рукой на месте, с шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения со зрительным и без зрительного контроля | | |
| | Практические занятия | 4 | 2 |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| | 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. | | |
| Тема 4.3. Броски мяча в корзину. | Содержание учебного материала: Броски мяча в корзину двумя и одной руками разными способами с различных дистанций. Штрафные броски. | | |
| | Практические занятия 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 головы, от груди. | 3 | 2 |
| Тема 4.4. Техника защиты | Содержание учебного материала: Приемы овладения мячом. Приемы техники защиты. Индивидуальные действия в защите. Тактика в защите. Учебные игры. | | |
| | Практические занятия 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. | 1 | 2 |
| Тема 4.5. Техника нападения. | Содержание учебного материала: Индивидуальные действия в нападении. Коллективные действия в нападении. Учебные игры. | | |
| | Практические занятия Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча. Отработка коллективных действий в нападении: заслоны. Учебные игры. | 1 | 2 |
| Тема 4.6. Контрольные занятия | Восьмерка вперед без отскока от пола . Перебрасывание мяча из-за спины через плечо ; Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии. | 1 | 2 |
| | Рубежный контроль 2 | 1 | |
| | Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 2 | 2 |
| 2 семестр | | 44 | |
| Раздел 5. Волейбол | | 22 | |
| Тема 5.1. Стойки и перемещения волейболиста. | Содержание учебного материала: Техника безопасности. Правила игры. Перемещения и стойки игрока. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча сверху двумя | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Прием и передача мяча сверху двумя руками | руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Эстафеты с элементами волейбола Игры по упрощенным правилам. | | |
| | Практические занятия Техника стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях. Подводящие упр. : передача над собой , в стену. Овладение техники 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. | 5 | 2 |
| Тема 5.2. Прием и передача мяча снизу | Содержание учебного материала: 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. | | |
| | Практические занятия 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. | 5 | 2 |
| Тема 5.3. Поддачи мяча | Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нижней прямой, верхней прямой поддачи. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая поддачи. | | |
| | Практические занятия Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Обучение технике нижней прямой поддачи, верхней прямой поддачи (ознакомление.). Игра по упрощенным правилам. | 5 | 2 |
| Тема 5.4. Нападающий удар. Тактика игры в нападении | Содержание учебного материала: Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нападающего удара. Нападающий удар. Тактика игры в нападении. Учебная игра. | | |
| | Практические занятия Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. Обучение технике нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу. Тактика игры в нападении. Учебная игра. | 3 | 2 |
| Тема 5.5. Блокирование. Тактика игры в защите | Содержание учебного материала: Специальные и подводящие упражнения для овладения блокированием. Одиночный блок. Тактика игры в защите. Учебная игра по правилам. | | |
| | Практические занятия Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения одиночным и групповым блокированием. Обучение технике блокирования. Тактика игры | 2 | 2 |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| | в защите: выбор места игроком для получения мяча. Отбивание мяча от сетки. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Различные варианты защиты. Учебная игра по правилам. | | |
| Тема 5.6. Контрольные занятия | Лабораторные работы (зачеты): набивания сверху, снизу у стены; нижняя передача в парах; подачи. Рубежный контроль 1 | 1 1 | 2 |
| Раздел 6. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах | | 8 | |
| Тема 6.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Содержание учебного материала: Техника безопасности. Техника коррекции фигуры | | |
| | Практические занятия: Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций | 8 | 2 |
| Раздел 7. Лыжная подготовка (кроссовая подготовка) | | 12 | |
| Тема 7.1. Кроссовая подготовка | Содержание учебного материала: Кроссовая подготовка | | |
| | Практические занятия: Бег в различных условиях местности (в гору, под уклон, по жесткому и скользкому грунту); преодоление естественных и искусственных препятствий (вертикальных, горизонтальных). Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000м. | 10 | 2 |
| Тема 7.2. Контрольные занятия | Поднимание ног из виса; кросс 500,1000м. Рубежный контроль 2 | 1 1 | 2 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | | 2 | 2 |
| Всего | | 76 | |

2курс

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Осваиваемые элементы компетенций |
|---|---|-------------|----------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | |
| | 1 семестр | 24 | |
| Раздел 1. Методико-практический | | 2 | |
| Тема 1.1. Методика составления и проведения простейших | Содержание учебного материала: Цель, направленность и формы самостоятельных занятий; методика проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности, | 2 | 1.2 |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| самостоятельных занятий с гигиенической и тренировочной направленностью | тренировочной направленности; основные требования к проведению утренней гигиенической гимнастики | | |
| Раздел 2. Практический Легкая атлетика | | 10 | |
| Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | Содержание учебного материала: Техника безопасности. Специальные беговые упражнения, старты, челночный бег 10х10м, бег 30,60,100. | | |
| | Практические занятия Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Совершенствование техники бега на 30м, 60, 100 с высокого и низкого старта. Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 60-80м. Челночный бег 10х10м. Развитие скоростно-силовых качеств. | 3 | 2 |
| Тема 2.2. Обучение техники бега на средние и длинные дистанции | Содержание учебного материала Специальные беговые упражнения. Повторный бег по 200м. Бег 2000м (девушки), 3000м (юноши). | | |
| | Практические занятия Техника бега; высокий старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Совершенствование техники специальных беговых упражнений; повторный бег по 200м.; тактика равномерного бега по дистанции 2000м (д), 3000м (ю). Развитие специальной и общей выносливости. | 4 | 2 |
| Тема 2.3. Метание гранаты | Содержание учебного материала: Техника безопасности при метании; специальные и подготовительные упражнения для метания; техника метания. | | 2 |
| | Практические занятия Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель и на дальность с 3-5 шагов. | 2 | |
| Тема 2.4. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» | Содержание учебного материала: Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги», многоскоки. | | |
| | Практические занятия Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств | 2 | 2 |
| | | | |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| Тема .2.5. Контрольные занятия | Лабораторные работы (зачеты): выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; прыжках в длину с разбега (с места), 2000-3000м, метание гранаты. Рубежный контроль 1 | 1 1 | 2 |
| Раздел 3. Баскетбол | | 10 | |
| Тема 3.1. Совершенствование техники перемещений. | Содержание учебного материала: Техника безопасности; правила игры. Совершенствование перемещений (бег, стойки, остановки, прыжки, повороты). Эстафеты с элементами баскетбола. Учебные игры. | 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. Сочетание приемов: ловля в движении - ведение с изменением направления - остановка - поворот – передача. Эстафеты. Учебные игры | | 2 |
| Тема 3.2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча. | Содержание учебного материала: 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) | | |
| | Практические занятия 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. | 1 | 2 |
| Тема 3.3. Техника бросков. | Содержание учебного материала: Броски мяча в корзину двумя и одной руками. Штрафные броски. | | |
| | Практические занятия 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". Сочетание: ведение - бросок в корзину одной рукой от плеча Штрафные броски. | 2 | 2 |
| Тема 3.4. Техника защиты. | Содержание учебного материала: Совершенствование приемов овладения мячом. Совершенствование приемов техники защиты. Индивидуальные действия в защите. Тактика в защите. Учебные игры. | | |
| | Практические занятия Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники: перехвата мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, | 1 | 2 |

| | | | |
|--|--|-----------|----------|
| | выбор места для перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу | | |
| Тема 3.5. Совершенствование групповых, командных, индивидуальных тактические действия в нападении и защите. | Содержание учебного материала: Совершенствование групповых, командных, индивидуальных тактические действия в нападении и защите. Учебные игры. | | |
| | Практические занятия Совершенствование индивидуальных действий в нападении: уход от защитника с внезапным изменением направления рывком, финтом. Ловля мяча после отскока от щита или корзины. Совершенствование коллективные действия в нападении: заслоны, освобождение от заслона, быстрый прорыв. Игровые комбинации. Учебные игры. | 2 | 2 |
| Тема 3.6. Техника нападения. | Содержание учебного материала: Индивидуальные действия в нападении. Коллективные действия в нападении. Учебные игры. | | |
| | Практические занятия 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. | 1 | 2 |
| Тема 3.7. Контрольные занятия | Лабораторные работы (зачеты): броски, зачетные упражнения, игра; владение мячом на месте; тестирование. Рубежный контроль 2 | 1 1 | 2 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | | 2 | 2 |
| 2 семестр | | 36 | |
| Раздел 4. Волейбол | | 20 | |
| Тема 4.1. Прием и передача мяча сверху двумя руками. | Содержание учебного материала: 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. | | |
| | Практические занятия 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. | 4 | 2 |

| | | | |
|--|--|---|---|
| Тема 4.2. Прием и передача мяча снизу | Содержание учебного материала: 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. | | |
| | Практические занятия 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. | 4 | 2 |
| Тема 4.3. Подачи. | Содержание учебного материала: Обучение технике верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног); Совершенствование выполнения подач избранным способом. | | |
| | Практические занятия : Обучение технике верхней прямой подачи. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи. Совершенствование выполнения подач избранным способом. | 2 | 2 |
| Тема 4.4 Нападающий удар. Тактика игры в нападении | Содержание учебного материала: Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нападающего удара. Нападающий удар. Тактика игры. Учебная игра. | | |
| | Практические занятия Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. Техника нападающего удара. Тактика игры в нападении: разыгрывание в три касания, нападающий удар прямой по ходу .Учебная игра. | 3 | 2 |
| Тема 4.5. Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите | Содержание учебного материала: Специальные и подводящие упражнения для овладения блокированием. Групповое блокирование. Тактика игры в защите. Учебная игра по правилам. | | |
| | Практические занятия Специальные и подводящие упражнений группового блокирования. Техника блокирования. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. Отбивание мяча от сетки. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Различные варианты защиты. Учебная игра по правилам. | 3 | 2 |
| Тема 4.6. Основы судейства. Правила соревнований. Практика судейства. | Содержание учебного материала: судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры, участвовать в судействе учебных игр. | | |
| | Практические занятия Участие в судействе учебных игр. | 2 | 2 |

| | | | |
|--|---|-------------|---|
| Тема 4.7. Контрольные занятия | передача в/б мяча попеременно сверху, снизу над собой. верхняя и нижняя передачи в парах; подачи. Рубежный контроль 1 | 1 1 | 2 |
| Раздел 5 Кроссовая подготовка | | 14 | |
| Тема 5.1. Кроссовая подготовка | Содержание учебного материала: Кроссовая подготовка | | |
| | Практические занятия: Бег в различных условиях местности (в гору, под уклон, по жесткому и скользкому грунту); преодоление естественных и искусственных препятствий (вертикальных, горизонтальных). Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000м. | 12 | 2 |
| Тема 5.2. Контрольные занятия | Поднимание прямых ног из виса; кросс 500,1000м. Рубежный контроль 2 | 1 1 | 2 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | | 2 | 2 |
| Всего | | 60 ч | |

3 курс

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Осваиваемые элементы компетенций |
|--|---|-------------|----------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | |
| 1 семестр | | 22 | |
| Раздел 1. Практический Легкая атлетика | | 10 | |
| Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | Содержание учебного материала: Техника безопасности. Специальные беговые упражнения, старты, челночный бег 10х10м, бег 30,60,100. | | |
| | Практические занятия Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Совершенствование техники бега на 60, 100 с высокого и низкого старта. Бег по прямой с | 4 | 2 |

| | | | |
|--|--|-----------|---|
| | различной скоростью, по выражу, повторный бег на отрезках 60-80м. Челночный бег 10х10м. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| Тема 1.2. Совершенствование техники бега на средние дистанции и длинные дистанции | Содержание учебного материала Специальные беговые упражнения. Повторный бег по 200, 400м. Бег 2000м (девушки), 3000м (ю) | | |
| | Практические занятия Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции. Повторный бег по 200, 400м. Тактика равномерного бега по дистанции 2000м (д), 3000м (ю). Развитие специальной и общей выносливости. | 4 | 2 |
| Тема 1.3. Контрольные занятия | выполнение контрольного норматива в челночном беге 10х10м; тестирование. Рубежный контроль 1 | 1 1 | 2 |
| Раздел 2. Кроссовая подготовка | | 10 | |
| Тема 2.1. Кроссовая подготовка | Содержание учебного материала: Кроссовая подготовка | | |
| | Практические занятия: Бег в различных условиях местности (в гору, под уклон, по жесткому и скользкому грунту); преодоление естественных и искусственных препятствий (вертикальных, горизонтальных). Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500, 1000м. | 8 | 2 |
| Тема 2.2. Контрольные занятия | Силовые упр.; кросс 500, 1000м. Рубежный контроль 2 | 1 1 | 2 |
| | Промежуточная аттестация в форме диф. зачета | 2 | 2 |
| 2 семестр | | 14 | |
| Раздел 3. Волейбол | | 14 | |
| Тема 3.1. Совершенствование приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. | Содержание учебного материала: Техника безопасности. Передачи мяча сверху, снизу, назад за голову; прием с подачи; передачи на точность. | | |
| | Практические занятия Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу, назад за голову; прием с подачи; передачи на точность. | 3 | 2 |
| Тема 3.2. Подачи | Содержание учебного материала: Совершенствование техники выполнения подач избранным способом (стойка, работа рук и ног); выполнение подач по зонам. | | |
| | Практические занятия Совершенствование техники подачи избранным способом. Подачи на точность по зонам. | 3 | 2 |
| Тема 3.3. Контрольные занятия | нижняя и верхняя передачи на точность; Рубежный контроль 1 | 1 1 | 2 |

| | | | |
|--|--|------------|---|
| | | | |
| Тема 3.4. Совершенствование тактика и техники игры в защите и нападении. | Содержание учебного материала: Совершенствование тактики и техники игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование); знать тактику игры в защите и нападении; знать правила игры; выполнять приемы передачи мяча; участвовать в судействе соревнований. | | |
| | Практические занятия Совершенствование тактики и техники игры в нападении и защите (прием и передачи мяча, разыгрывание в три касания, подача в зону, нападающий удар, блокирование одиночное и групповое). Игровые комбинации. Учебные игры. | 3 | 2 |
| Тема 3.5. Основы судейства. Правила соревнований. Практика судейства . | Содержание учебного материала: правила соревнований; участвовать в судействе учебных игр; ведение протоколов. | | |
| | Практические занятия Участие в судействе учебных игр. | 1 | 2 |
| Тема 3.6. Контрольные занятия | подачи пои зонам, передачи в 3х за голову. | 1 | |
| | Рубежный контроль 2 | 1 | 2 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | | 2 | 3 |
| Всего | | 36 | |
| Объем образовательной программы | | 172 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений.);
- оборудование для занятий аэробикой (, скакалки, гимнастические коврики.).
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

Основные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2013
Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
2. Жилкин А.И., Кузьмин В.С. Легкая атлетика М.: «Академия», 2003. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
3. Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. Физическая культура студента: М.: Гардарики, 2006. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
4. Железняк Ю.Д., Партнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В.
Спортивные игры: Техника, тактика образования: Учебное пособие / — М.: издательский центр «Академия», 2001. — 520 с. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
5. Бишаева А.А. Физическая культура 2015 ОИЦ «Академия»

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
2. Епифанов В.А. Лечебная физкультура и массаж: учебник. 2013. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу ФИС.: 1970. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
4. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура

- студента –М., Альфа-М .2003 Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
5. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник М.: «Кнорус», 2013.
Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
 6. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения М.: «Академия», 2007.
Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
 7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта М.: «Академия», 2003. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)

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:
5. <http://www.studmedlib.ru>
6. <http://www.knigafon>
7. <http://www.e.lanbook.com>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i> | <i>Критерии оценки</i> | <i>Формы и методы контроля</i> |
|--|--|---|
| <p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; •Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности •Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) <p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни; • Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) <p>• Средства профилактики перенапряжения</p> | <p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p> | <p>Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме;</p> <p>Тестирование....</p> <p>Самостоятельная работа. Защита реферата..</p> <p>Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента)</p> <p>Оценка выполнения практического задания (работы)</p> <p>Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией.</p> <p>Решение ситуационной задачи..</p> |

Студенты специальных медицинских групп, а также освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

ТЕСТЫ ПО ОБЩЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
(на базе 9-11 классов)

| | | | Высок. | Средн. | Низк. | | Высок. | Сред. | Низк. | |
|---------------------|--|----|--------|--------|-------|--|--------|-------|-------|--|
| Быстрота | Бег на 30 м с выест, в сек | 16 | 5.1 | 5.5 | 6.1 | | 4.6 | 5.0 | 5.5 | |
| | | 17 | 5.0 | 5.5 | 6.1 | | 4.5 | 4.8 | 5.2 | |
| Ловкость | бег челночный" 4х9 м в сек | 16 | 10.4 | 10.8 | 11.1 | | 9.6 | 9.9 | 10.2 | |
| | | 17 | 10.4 | 10.8 | 11.3 | | 9.5 | 9.7 | 9.9 | |
| Ловкость | бег челночный" 10х10 м в сек | 16 | 32 | 34 | 37 | | 28 | 30 | 32 | |
| | | 17 | 31 | 33 | 35 | | 27 | 28 | 30 | |
| Ловкость Выносл. | Выпрыгивание вверх с места, толч. двух. см | 16 | 44 | 42 | 40 | | 59 | 54 | 47 | |
| | | 17 | 42 | 40 | 38 | | 61 | 55 | 48 | |
| Быстр. Сила | Прыжок в длину с места, толч. двух. см | 16 | 200 | 268 | 142 | | 231 | 200 | 178 | |
| | | 17 | 205 | 172 | 150 | | 245 | 210 | 185 | |
| Сила | Подтягивание в висе Кол-во раз | 16 | | | | | 12 | 9 | 4 | |
| | | 17 | | | | | 14 | 10 | 5 | |
| Сила | Подтягивание в висе, лежа. Кол-во раз | 16 | 18 | 12 | 5 | | | | | |
| | | 17 | 19 | 13 | 5 | | | | | |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Кол-раз | 16 | 7 | 5 | 2 | | 26 | 20 | 14 | |
| | | 17 | 7 | 6 | 3 | | 28 | 22 | 15 | |
| Сила | Поднимание и опускание кол-во раз, лежа на спине | 16 | 35 | 26 | 20 | | 50 | 45 | 37 | |
| | | 17 | 40 | 27 | 20 | | 50 | 45 | 40 | |
| Гибкость | Наклон туловища вперед к прямым ногам см. | 16 | + 17 | + 13 | +10 | | + 13 | + 9 | + 6 | |
| | | 17 | + 17 | + 13 | + 10 | | + 13 | + 9 | + 6 | |

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|-----------|-------------|-------------|-------------|--|-------------|-------------|-------------|--|
| Вынос- л- ть | Бег 6-ти минут. по гладкой дорожке | 16 | 1140 | 960 | 770 | | 1530 | 1330 | 1130 | |
| | | 17 | 1240 | 1120 | 1000 | | 1530 | 1330 | 1130 | |

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ
«ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ».**

1. Бег 100 метров (юноши, девушки) - без учета времени.
2. Бег 2000 метров (девушки). 3000 м (юноши) - без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши, девушки).
4. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (юноши, девушки)
5. Подтягивание на перекладине (юноши).
6. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (юноши, девушки).
7. Плавание без учета времени - 50 и (юноши, девушки)
- 8.Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши, девушки).
- 9.Удержание теннисного мяча на столе (юноши, девушки).
- 10.Набивание волейбольного мяча над головой (юноши, девушки).
- 11.Метание гранаты (юноши).
- 12.Метание теннисного мяча (девушки).

**Контрольные нормативы физической подготовленности студентов основной
медицинской группы**

| Вид упражнений | Оценка | | | | | | | | | |
|---|--------|-------------------|-------|-------|---------|-------|-------|--------------|-------|-------|
| | | I курс | | | II курс | | | III IV курсы | | |
| . | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 100м. | Ю | 14,8 | 14,3 | 13,8 | 14,5 | 14,0 | 13,6 | 14,3 | 13,9 | 13,3 |
| | Д | 17,5 | 17,3 | 16,6 | 17,5 | 17,0 | 16,4 | 17,5 | 17,0 | 16,4 |
| Бег кросс 1000м. | Ю | 3,40 | 3,30 | 3,20 | 3,30 | 3,20 | 3,15 | | | |
| 500м. | Д | 2,10 | 2,05 | 2,00 | 2,05 | 2,00 | 1,50 | | | |
| Бег 3000м. | Ю | 14,30 | 13,30 | 13,00 | 14,0 | 13,00 | 12,30 | 14,00 | 13,10 | 12,50 |
| 2000м. | Д | 13,30 | 13,00 | 12,30 | 13,00 | 12,30 | 12,00 | 12,50 | 12,00 | 11,40 |
| Бег 5000м. 3000м. | Ю Д | Без учета времени | | | | | | | | |
| Прыжки в длину с места | Ю | 215 | 225 | 235 | 225 | 235 | 240 | 230 | 240 | 245 |
| | Д | 155 | 165 | 175 | 165 | 170 | 180 | 165 | 175 | 185 |
| Прыжки в длину с разбега | Ю | 410 | 430 | 450 | 430 | 450 | 470 | 440 | 460 | 480 |
| | Д | 300 | 320 | 340 | 320 | 340 | 350 | 320 | 340 | 350 |
| Метание гранаты 700гр. 500гр. | Ю | 30 | 35 | 38 | 35 | 38 | 42 | 40 | 42 | 45 |
| | Д | 15 | 18 | 20 | 18 | 22 | 25 | 22 | 25 | 27 |
| Метание мяча | Ю | 50 | 55 | 60 | 55 | 60 | 65 | 55 | 60 | 65 |
| | Д | 20 | 25 | 30 | 25 | 30 | 35 | 28 | 32 | 37 |
| Подтягивание на перекладине или подъем | Ю | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 7 |

[illegible]