

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

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора ИАСиД по СПО
_____ Канлоев А.М
«__» _____ 2020 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура
Программа подготовки специалистов среднего звена
29.02.04 Конструирование, моделирование и технология
швейных изделий
Среднее профессиональное образование
Квалификация выпускника
Технолог - конструктор
Очная форма обучения**

Нальчик, 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 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 № 1 от «___» _____ 2020 года.

Председатель ПЦК _____ Цорионова Р.Ф

Согласовано

Научная библиотека КБГУ,

отдел комплектования _____ Губжокова Н.А.

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	<i>Объем часов</i>
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
Раздел 1. Методико-практический		8	
Тема 1.1. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками).	Содержание учебного материала: 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
Раздел 2. Практический Легкая атлетика		30	
Тема 2.1. Обучение технике бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала: 1.Техника безопасности; специальные беговые упражнения, старты, челночный бег 4х9м, бег 30, 60 м. Ознакомление с эстафетным бегом . Практические занятия №1 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. Самостоятельная работа №1 УГГ, пробежки. Выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой.	4	2
		4	3
Тема 2.2. Обучение технике бега	Содержание учебного материала 1.Специальные беговые упражнения. Бег 2000м (девушки),3000м (юноши).		

на длинные дистанции	Практические занятия №2 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
	Самостоятельная работа №2 пробежки, составление комплекса СПУ – бегуна.	4	3
Тема 2.3. Марш-бросок	Содержание учебного материала:		
	1. Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.		
	Практические занятия №3 Бег в чередовании с ходьбой.	3	2
	Самостоятельная работа №3 пробежки, УГГ.	8	3
	Рубежный контроль №1	1	
Тема 2.4. Обучение технике прыжка в длину с места	Содержание учебного материала:		
	Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки.		
	Практические занятия №4 Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно – силовых качеств	4	2
	Самостоятельная работа №4 специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног).	4	3
Тема 2.5. Обучение технике прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала:		
	1. Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с разбега		
	Практические занятия №5 Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно – силовых качеств	6	2
	Самостоятельная работа №5 специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног).	6	3
Тема 2.6. Обучение технике метания гранаты (мяча)	Содержание учебного материала:		
	1. Техника безопасности при метании; специальные и подготовительные упражнения для метания; техника метания.		
	Практические занятия №6 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;		
	Самостоятельная работа №6 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
	Самостоятельная работа №7 пробежки, УГГ.	2	3
	Рубежный контроль №2	1	
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Передвижения и остановки. Ловля и передачи мяча.	Содержание учебного материала:	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.		
	Практические занятия №7 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
	Самостоятельная работа №10: 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.	Содержание учебного материала:		
	1.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 №8 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
	Самостоятельная работа №11: 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.	Содержание учебного материала:		
	1.Броски мяча в корзину двумя и одной руками разными способами с различных дистанций. Штрафные броски.		
	Практические занятия№9 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
	Самостоятельная работа№12: броски на результат с линии штрафного броска; работа над освоением элементов техники. УГГ.	2	3
Тема 3.4. Техника защиты	Содержание учебного материала:		
	1.Приемы овладения мячом. Приемы техники защиты. Индивидуальные действия в защите. Тактика в защите. Учебные игры.		
	Практические занятия№10 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
	Самостоятельная работа№13: выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; работа над освоением элементов техники. УГГ.	2	3
Тема 3.5. Техника нападения.	Содержание учебного материала:		
	1.Индивидуальные действия в нападении. Коллективные действия в нападении. Учебные игры.		
	Практические занятия№11 Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча. Отработка коллективных действий в нападении: заслоны. Учебные игры.	2	2
	Самостоятельная работа№14: 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.	Содержание учебного материала:		
	1.Правила игры; техника безопасности; судейство учебных игр		
	Практические занятия№12: Судейство учебных игр.	1	2
	Самостоятельная работа№15: изучение правил игры. Подготовка доклада.	2	3

Тема 3.7. Контрольные занятия	Практические занятия № броски, зачетные упражнения, игра; тестирование.	2	
	Самостоятельная работа №16: работа над освоением элементов техники. УГГ.	2	3
Раздел 4. Гимнастика		12	
Тема 4.1. Элементы акробатики: юноши	Содержание учебного материала:		
	1.Элементы акробатики; выполнение комбинации из изученных элементов; помощь и страховка при выполнении элементов акробатики.		
	Практические занятия №13: 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
	Самостоятельная работа №16: освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.	2	3
Тема 4.2. Упражнение в равновесии – девушки	Содержание учебного материала:		
	1.Различные виды ходьбы по линии на полу, по гимнастической скамейке. Различные виды равновесий. Повороты.		
	Практические занятия №14: 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
	Самостоятельная работа №17: освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие координации движений.	2	3
	Рубежный контроль №1	1	
Тема 4.3. Упражнение на параллельных брусьях – юноши	Содержание учебного материала: махи, кувырки, соскоки.		
	1. Практические занятия №15: 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
	Самостоятельная работа №18: освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.	2	3
Тема 4.4.	Содержание учебного материала:		

Элементы ритмики – девушки	Практические занятия №16: разучивание комплекса движений и выполнение его под музыку	2	2
	Самостоятельная работа №18: освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений, развитие чувства ритма.	2	3
Тема 4.5. Упражнения общефизической подготовки	Практические занятия №17 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 №19: выполнять упражнения направленные на развитие силы.	4	3
Тема 4.6. Контрольные занятия	Практические занятия № выполнение зачетных упражнений на снарядах	2	
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники.	2	3
Раздел 5. Волейбол		8	
Тема 5.1. Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками	Содержание учебного материала:		
	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.		
	Практические занятия №18 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
	Самостоятельная работа №20: 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	Содержание учебного материала:		
	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.		
	Практические занятия №19 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
	Самостоятельная работа №21 Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости,	4	3

	координации движений и силовых качеств. Освоение элементов техники. УГГ.		
Тема 5.3. Поддачи мяча	Содержание учебного материала:		
	Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нижней прямой, верхней прямой поддачи. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая поддачи.		
	Практические занятия №20 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
	Самостоятельная работа №22: 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
Раздел 1. Методико - практический		4	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала:	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 корректирующей гимнастики для глаз; методика корректирующей гимнастики для глаз в режиме учебной (аудиторной) деятельности		
Раздел 2 Практический Легкая атлетика		30	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала:		2
	1.Техника безопасности. Специальные беговые упражнения, старты, челночный бег		
	10х10м, бег 30,60 м.		
	Практические занятия №1	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.		
	Самостоятельная работа: №3 УГГ, пробежки. Выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой.	6	3
Тема 2.2. Марш-бросок	Содержание учебного материала:		
	1.Техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.		
	Практические занятия№2 Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.	4	2
	Самостоятельная работа №4 пробежки, УГГ.	6	3
Тема 2.3. Техника прыжка в длину с места	Содержание учебного материала:		
	1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки.		
	Практические занятия№3 Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств	3	2
	Самостоятельная работа№5: пробежки, УГГ.	2	3
	Рубежный контроль 1	1	
Тема 2.4. Техника прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала:		
	1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с разбега		
	Практические занятия№4 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
	Самостоятельная работа:№6 специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног, прыжки через скакалку).	6	3
Тема 2.5.Технике метания гранаты (мяча).	Содержание учебного материала:		
	1.Техника безопасности при метании; специальные и подготовительные упражнения для метания; техника метания.		
	Практические занятия№5	4	2

	Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя . Совершенствование техники метания гранаты в цель, с разбега.		
	Самостоятельная работа: №7 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	
	Самостоятельная работа: №8 пробежки; УГГ.	4	3
Раздел 3 Баскетбол		14	
Тема 3.1. Совершенствование техники перемещений.	Содержание учебного материала:		
	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.		
	Практические занятия №6 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	
	Самостоятельная работа №9: 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. Совершенствование техники ведения и передачи мяча.	Содержание учебного материала:		
	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)		
	Практические занятия №7 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

	Самостоятельная работа №10: освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
Тема 3.3. Техника бросков.	Содержание учебного материала:		
	1.Броски мяча в корзину двумя и одной руками. Штрафные броски.		
	Практические занятия №8 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
	Самостоятельная работа №11: 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.	Содержание учебного материала:		
	1.Совершенствование приемов овладения мячом. Совершенствование приемов техники защиты. Индивидуальные действия в защите. Тактика в защите. Учебные игры.		
	Практические занятия №9 Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники: перехвата мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу.	2	2
	Самостоятельная работа: №12 освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
Тема 3.5. Техника нападения.	Содержание учебного материала:		
	1.Индивидуальные действия в нападении. Коллективные действия в нападении. Учебные игры.		
	Практические занятия №10 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
	Самостоятельная работа: №13 изучение правил игры; участвовать в судействе игр; освоение элементов техники. УГГ.	2	3
Тема 3.6. Основы судейства.	Содержание учебного материала:		2
	1.Правила судейства (жесты судьи); правила игры; техника безопасности; судейство учебных		

Правила игры. Практика судейства.	игр		
	Практические занятия №11 Судейство учебных игр.	2	2
	Самостоятельная работа: №14 изучение правил игры; участвовать в судействе игр.	2	3
Тема 3.7. Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): броски, зачетные упражнения, игра; тестирование.	2	
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники. УГГ.	2	3
Раздел 4. Гимнастика		12	
Тема 4.1. Элементы акробатики: юноши	Содержание учебного материала:		
	1.Элементы акробатики; выполнение комбинации из изученных элементов; помощь и страховка при выполнении элементов акробатики.		
	Практические занятия: №12 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
	Самостоятельная работа №15 освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.	2	3
Тема 4.2. Упражнение в равновесии – девушки	Содержание учебного материала:		
	1.Различные виды ходьбы по линии на полу, по гимнастической скамейке. Различные виды равновесий. Повороты.		
	Практические занятия: №13 Совершенствование техники ходьбы на носках и ходьбы приставными шагами по полу, по гимнастической скамейке, совершенствование техники выполнения «равновесия – ласточки» на полу, на гимнастической скамейке; совершенствование поворотов, шагов полки и прыжков на полу, на гимнастической скамейке; разучивание и выполнение зачетной комбинации из изученных элементов.	2	2
	Самостоятельная работа: №16 Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие координации движений.	2	3
	Рубежный контроль 1		
Тема 4.3. Упражнение на параллельных брусьях –	Содержание учебного материала: махи, кувырки, соскоки.	2	
	Практические занятия: №14 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;		
	Самостоятельная работа: №17 освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.	2	3
Тема 4.4. Элементы ритмики – девушки	Содержание учебного материала:	2	
	Практические занятия №15: разучивание комплекса движений и выполнение его под музыку		2
	Самостоятельная работа: №18 освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений, развитие чувства ритма.	2	3
Тема 4.5. Упражнения общефизической подготовки	Практические занятия: №16 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 №19: выполнять упражнения направленные на развитие силы.	2	3
Тема 4.6. Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): выполнение зачетных упражнений на снарядах	2	
	Самостоятельная работа: №20 работа над освоением элементов техники.	2	3
Раздел 5. Волейбол.		8	
Тема 5.1. 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 №17 Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей 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
	Самостоятельная работа №21: 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.	Содержание учебного материала:		
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.		

	Практические занятия №18 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
	Самостоятельная работа №22: работа на техникой приема и передачи. УГГ.	2	3
Тема 5.3. Подачи.	Содержание учебного материала:		
	1.Обучение технике верхней прямой подачи Совершенствование выполнения подач избранным способом.		
	Практические занятия №19 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
	Самостоятельная работа №23: 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.	2	
	Самостоятельная работа: №24 работа над освоением элементов техники. УГГ.	2	3
	Рубежный контроль 2	2	
	Всего:	66/66	

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
Раздел 1. Методико-практический		4	
Тема 1.1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	Содержание учебного материала:		
	1.Значение производственной гимнастики. Физкультурная пауза. Физкультурные минутки. Построение производственной гимнастики с учетом условий и характера труда.	2	1.2
	Самостоятельная работа №1: освоение методики	2	3
Раздел 2. Практический. Легкая атлетика		30	

Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала:		
	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.		
	Практические занятия №1 Совершенствование техники бега: высокий старт, бег по дистанции. Челночный бег 10х10. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	2
	Самостоятельная работа №2 УГГ, пробежки.	2	3
Тема 2.2. Марш-бросок	Содержание учебного материала:		
	Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.		
	Практические занятия №2 Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.	4	2
	Самостоятельная работа №3: пробежки. УГГ.	6	3
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала:		
	Техника отталкивания, полет, приземление.		
	Практические занятия №4 Совершенствование техники отталкивания, полета, приземления. Многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств	6	2
	Самостоятельная работа №4: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног). Пробежки. УГГ.	4	3
Тема 2.4. Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): выполнение контрольного норматива в беге на 60 м.; марш-броске; прыжках в длину с места; прыжках в длину с разбега; тестирование.	2	2
	Самостоятельная работа №5 пробежки; УГГ.	2	3
	Рубежный контроль 1		
Раздел 3. Баскетбол.		30	
Тема 3.1. Совершенствование индивидуального технического мастерства	Содержание учебного материала:		
	Техника безопасности. Совершенствование техники ведения мяча, бросков, ловли мяча, передач, перемещений в учебных играх.		
	Практические занятия №5 Совершенствование техники ведения мяча, бросков, ловли мяча, передач, перемещений в учебных играх.	6	2

	Самостоятельная работа: №6 Совершенствование технических приемов. УГГ.	6	3
Тема 3.2. Совершенствование групповых, командных, индивидуальных тактические действия в нападении и защите.	Содержание учебного материала:		
	Совершенствование групповых, командных, индивидуальных тактический действий в нападении и защите. Учебные игры.		
	Рубежный контроль 2	2	2
	Самостоятельная работа: №7 работа над освоением элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	8	3
Тема 3.3. Контрольные занятия	Дифференцированный зачет: броски, зачетные упражнения, игра; тестирование.	2	
	Всего:	32/32	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование: мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, настольного тенниса), кольца баскетбольные, ворота футбольные, сетка волейбольная, оборудование для легкой атлетики (теннисные мячи, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки), ракетки настольного тенниса, шахматы, шашки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий.

Основная литература:

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

Дополнительные источники:

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

Интернет ресурсы:

1. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
2. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

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.

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