

**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



А.М.Канлоев

2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.06 Физическая культура

Программа подготовки специалистов среднего звена

54.02.04 Реставрация

Среднее профессиональное образование

Квалификация выпускника

Художник-реставратор

Очная форма обучения

Нальчик, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основании примерной программы учебной дисциплины физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол №3 от «21»июля2015г. регистрационный номер рецензии №376 от «23»июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»


Составитель: Рехвиашвили Г.И, преподаватель колледжа дизайна ИАСиД

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании ПЦК «Графического дизайна и дизайна среды»

Протокол № 1 от «27» 08 2021 года.

Председатель ПЦК  Шонтуков А.М.
(подпись)

Согласовано

Научная библиотека КБГУ,
отдел комплектования  Губжокова Н.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС для специальности среднего профессионального образования 54.02.04 Реставрация.

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: относится к базовым дисциплинам общеобразовательной подготовки.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

знать:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

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

ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **219 часов**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **146 часов**;

самостоятельной работы обучающегося **73 часа**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	219
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	146
в том числе:	
практические занятия	138
Самостоятельная работа обучающегося и консультации (всего)	73
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

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. Легкая атлетика	1 семестр Содержание учебного материала		
Тема 1.1. Обучение технике бега на короткие дистанции	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.	2	1
	Практическое занятие №1 Стартового разгона, бега по дистанции, финиширования; техника бега на 30м , бега на 20,30, 60,100, с высокого и низкого старта.	14	2
	1.Бег по прямой с различной скоростью, по виражу.		
	2.Повторный бег на отрезках 30-50м.		
	3.Челночный бег 4х9. Эстафеты		
	Самостоятельная работа №1 1.УГГ, пробежки. Выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой.	8	3
	Рубежный контроль №1	1	
Тема 1.2. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции	Практические занятия №2 1.Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции.	16	2
	2.Повторный бег по 200, 400м.		
	3.Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000м.		
	4.Развитие специальной и общей выносливости.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Самостоятельная работа №2: 1.Пробежки, составление комплекса СПУ- бегуна. УГГ.	9	3
	Рубежный контроль №2	1	
Тема 1.3. Обучение технике прыжка в длину с места	2 семестр Содержание учебного материала		
	Практические занятия №3 1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна.	12	2
	2.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки.		
	3.Развитие скоростно - силовых качеств		
	Самостоятельная работа №3 1.Выполнение упражнений силовой направленности: приседания 30с, выпрыгивания из упора присев 10раз, присед на правой (левой) ноге с опорой -8раз.	4	3
Тема 1.4. Марш-бросок	Практические занятия №4 1.Бег в чередовании с ходьбой.	4	
	Самостоятельная работа №4 Пробежки, УГГ.	4	3
Тема 1.5. Обучение технике метания	Практические занятия №5 1. Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель и на дальность с 3-5 шагов.	4	2
	Самостоятельная работа №5 1.Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки. УГГ.	4	3
	Рубежный контроль №1	1	
Раздел 2.	Баскетбол		
Тема 2.1. Передвижения и остановки.	Содержание учебного материала	2	1
	История возникновения и развития баскетбола. Основные правила игры.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Ловля и передачи мяча.	Практические занятия.№6 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.	6	2
	2.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		
	Самостоятельная работа.№6 1.Перемещение в игровых действиях в баскетболе; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	4	3
Тема 2.2. Ведение мяча.	Содержание учебного материала	6	2
	Практические занятия.№7 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.Совершенствование в технике бросков одной и двумя руками .	2	3
Тема 2.3. Броски мяча в корзину.	Самостоятельная работа:№8 1.Работа над освоением элементов техники.; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.		
	Практические занятия.№8 1.Техника бросков мяча в корзину двумя руками от груди, одной рукой от плеча с места и в движении.	8	2
	2. Совершенствование в технике бросков одной и двумя руками от головы		
	3.Техника штрафных бросков: от груди, от головы.		
	Самостоятельная работа.№9 1. Броски на результат с линии штрафного броска; освоение элементов техники. УГГ.	4	3
	Рубежный контроль №2	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	3 семестр		
Тема 2.4. Техника защиты	Практические занятия №9 1. Техника приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча.	8	2
	2. 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.		
	Самостоятельная работа №10 1. Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ. Подвижные игры с элементами баскетбола.	4	3
Тема 2.5. Техника нападения.	Практические занятия №10 1. Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча, учебные игры.	6	2
	2. Подвижные игры с элементами баскетбола.		
	Самостоятельная работа №11 1. Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. 2. УГГ. Подвижные игры.	4	3
	Рубежный контроль №1	1	
Тема 2.6. Основы судейства. Правила игры. Практика судейства.	Практические занятия №11 1. Судейство учебных игр	6	2
	Самостоятельная работа №12 1. Изучение правил игры; доклад.	4	3
Раздел 3.	Волейбол		

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. Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками	Содержание учебного материала	2	1
	История возникновения и развития волейбола. Основные правила игры.		
	Практические занятия.№12 1.Техника стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами, выпадами в различных направлениях.	8	2
	2.Подводящие упражнения: передача над собой , в стену.		
	3.Овладение техники верхней передачи мяча двумя руками: стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, в колоннах. Игры по упрощенным правилам.		
	Самостоятельная работа.№13. Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.	4	3
	Рубежный контроль №2	1	
Тема 3.2. Прием и передача мяча снизу	4 семестр Содержание учебного материала	8	2
	Практические занятия.№13 1. Овладение техникой подводящих и специальных упражнений : передача над собой, в стену.		
	2.Овладение техники нижней передачи мяча двумя руками: стоя на месте и в движении, через сетку, в парах. Игра по упрощенным правилам.		
	Самостоятельная работа.№14 1.Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. 2.Подвижные игры с элементами волейбола. УГГ.	4	3
Тема 3.3.	Содержание учебного материала	6	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Подачи мяча	Практические занятия.№13 1.Овладение техникой подводящих и специальных упражнений.		
	2.Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи (ознакомление) Игра по упрощенным правилам.		2
	Самостоятельная работа.№15 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	6	3
Тема 3.4. Нападающий удар. Тактика игры в нападении	Содержание учебного материала		
	Практические занятия.№14 1.Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. 2.Ознакомление с техникой нападающего удара: разбега, напрыгивания, толчку, удару по мячу, тактика игры в нападении. Учебная игра.	6	2
	Самостоятельная работа.№16 1.Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.	2	3
	Рубежный контроль №1	1	
Тема 3.5. Блокирование. Тактика игры в защите	Содержание учебного материала	6	2
	Практические занятия.№15 Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения блокированием. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча, отбивание мяча от сетки, различные варианты защиты, учебная игра.		
	Самостоятельная работа.№17 1. Работа над освоением элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. Подвижные игры с элементами волейбола. УГГ.	2	3
Тема 3.6.	Содержание учебного материала	2	1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Основы правила судейства. Правила соревнований. Практика судейства.	Основы правила судейства. Правила соревнований.		
	Практические занятия №16 1.Участие в судействе учебных игр.	4	2
	Самостоятельная работа №18 1.Изучение правил игры; доклад. Подвижные игры с элементами волейбола.	4	3
	Рубежный контроль № 2	1	
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего:	219	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

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

Оборудование открытой спортивной площадки:

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

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

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

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. —

- (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>
2. *Муллер, А. Б.* Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>
- Дополнительные источники:**
1. Будейкина Е.М. «Круговая тренировка» на занятиях по физической культуре для студентов СПО : учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО / Будейкина Е.М.. — Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2018. — 26 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107904.html>
 2. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
 3. Епифанов В.А. Лечебная физкультура и массаж: учебник. 2013. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
 4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу ФИС.: 1970. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
 5. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента —М., Альфа-М .2003 Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
 6. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник М.: «Кнорус», 2013. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
 7. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения М.: «Академия», 2007. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
 8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта М.: «Академия», 2003. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
- Приложение №1 « Методические рекомендации по проведению практических занятий и самостоятельной подготовки студентов »

Интернет ресурсы:

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а так же выполнения обучающимся индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: <ul style="list-style-type: none">- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;	Практические занятия Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр. Самостоятельная работа Рубежный контроль. Промежуточная аттестация
знать: <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.	Практические занятия, Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр Самостоятельная работа Рубежный контроль. Промежуточная аттестация

Лист регистрации изменений

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	<i>Актуализирована</i>	Протокол заседания ПЦК Графический дизайн и дизайн среды № 1 от 27 августа 2021 года	27.08.2021