

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

**Колледж дизайна
ИНСТИТУТА АРХИТЕКТУРЫ СТРОИТЕЛЬСТВА И ДИЗАЙНА**

УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора ИАСиД по СПО

 / Канлоев А.М./

« 28 »  2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.05 Физическая культура

Программа подготовки специалистов среднего звена

54.02.04 Реставрация

Среднее профессиональное образование

Квалификация выпускника

Художник-реставратор

Очная форма обучения

Нальчик, 2023


Рабочая программа учебной дисциплины «**Физическая культура**» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.04 Реставрация, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014 г. № 1392 (с изменениями и дополнениями от 13 июля 2021 г., 1 сентября 2022 г.), учебного плана по программе подготовки специалистов среднего звена Реставрация.

Составитель: Рехвиашвили Г.И., *преподаватель колледжа дизайна*

Программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании ПЦК «Общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин»

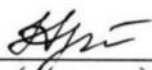
Протокол № 1 от « 28 » августа 2023 года.

Председатель ПЦК


(подпись) Теунова М.В.

Согласовано

Научная библиотека КБГУ,
отдел комплектования


(подпись) Губжокова Н.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.04 Реставрация.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	331
в т.ч. в форме практической подготовки	188
в т. ч.:	
теоретическое обучение	*
практические занятия	188
Самостоятельная работа	143
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

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

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		32	
Тема 1.1. Обучение технике бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала:		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Техника безопасности; специальные беговые упражнения, старты, челночный бег 4х9м, бег 30, 60 м. Ознакомление с эстафетным бегом.		
	Практические занятия 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.	4	
	Самостоятельная работа: УГГ, пробежки. Выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой.	1	
Тема 1.2. Обучение технике бега на длинные дистанции	Содержание учебного материала		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Специальные беговые упражнения. 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; Тактика равномерного бега по дистанции. Развитие специальной и общей выносливости.	4	
	Самостоятельная работа: пробежки, составление комплекса СПУ – бегуна.	1	

Тема 1.3. Марш-бросок	Содержание учебного материала: совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Практические занятия Бег в чередовании с ходьбой.	6	
	Самостоятельная работа: пробежки, УГГ.	1	
	Рубежный контроль №1	1	
Тема 1.4. Обучение технике прыжка в длину с места	Содержание учебного материала:		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	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	4	
	Самостоятельная работа: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног).	1	
Тема 1.5. Обучение технике прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала:		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с разбега		
	Практические занятия Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно – силовых качеств	4	
	Самостоятельная работа: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног).	1	
Тема 1.6. Обучение технике метания гранаты (мяча)	Содержание учебного материала:		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Техника безопасности при метании; специальные и подготовительные упражнения для метания; техника метания.		
	Практические занятия Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; обучение техники финального усилия; обучение техники «скрестного шага» и отведение снаряда, метание с места, с 3-х шагов разбега; метание со среднего и полного разбега; метание на дальность и в цель;	4	
	Самостоятельная работа: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки. УГГ.	1	
Тема 1.7. Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): выполнение контрольного норматива в беге на 60 м.; марш-броске; прыжках в длину с места и с разбега; тестирование.	4	ОК 01 ОК 04

	Самостоятельная работа: пробежки, УГГ.	1	ОК 05 ОК 08
	Рубежный контроль №2	1	
Баскетбол 2 семестр		14	
Тема 1.1. 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.		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	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	2	
	Самостоятельная работа: перемещение в игровых действиях в баскетболе; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; работа над освоением элементов техники. УГГ.	1	
Тема 1.2. 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		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Практические занятия 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	
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники. Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	1	
Тема 1.3. Броски мяча в корзину.	Содержание учебного материала: Броски мяча в корзину двумя и одной руками разными способами с различных дистанций. Штрафные броски.		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	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 груди, от головы.	3	

	Самостоятельная работа: броски на результат с линии штрафного броска; работа над освоением элементов техники. УГГ.	1	
Тема 1.4. Техника защиты	Содержание учебного материала:		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	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.	2	
	Самостоятельная работа: выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; работа над освоением элементов техники. УГГ.	1	
Тема 1.5. Техника нападения.	Содержание учебного материала:		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	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.	2	
	Самостоятельная работа: освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ,	1	
Тема 1.6. Основы судейства. Правила игры. Практика судейства.	Содержание учебного материала:		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	правила игры; техника безопасности; судейство учебных игр		
	Практические занятия: Судейство учебных игр.	1	
	Самостоятельная работа: изучение правил игры. Подготовка доклада.	1	
Тема 1.7. Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): броски, зачетные упражнения, игра; тестирование.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники. УГГ.	1	
Гимнастика		12	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала:		

Элементы акробатики: юноши	элементы акробатики; выполнение комбинации из изученных элементов; помощь и страховка при выполнении элементов акробатики.		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Практические занятия: 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	
	Самостоятельная работа: освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.	2	
	Рубежный контроль №1	1	
Тема 1.2. Упражнение в равновесии – девушки	Содержание учебного материала:		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	различные виды ходьбы по линии на полу, по гимнастической скамейке. Различные виды равновесий. Повороты.		
	Практические занятия: 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	
	Самостоятельная работа:	2	
	освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие координации движений.		
Тема 1.3. Упражнение на параллельных брусьях – юноши	Содержание учебного материала: махи, кувырки, соскоки.		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Практические занятия: 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	
	Самостоятельная работа: освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.	2	
Тема 1.4. Элементы ритмики – девушки	Содержание учебного материала: танцевальные движения,		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Практические занятия: разучивание комплекса движений и выполнение его под музыку	2	
	Самостоятельная работа: освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений, развитие чувства ритма.	2	

Тема 1.5. Упражнения общефизической подготовки	Практические занятия: упражнения для всех групп мышц, при помощи гимнастических снарядов и элементов групповой тренировки со станциями, включающими большое число подходов и повторений.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Самостоятельная работа: выполнять упражнения направленные на развитие силы.	2	
Тема 1.6. Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): выполнение зачетных упражнений на снарядах	2	
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники.	2	
Волейбол		8	
Тема 1.1. Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками	Содержание учебного материала:		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	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 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	
	Самостоятельная работа: выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. Освоение элементов техники. УГГ.	2	
Тема 1.2. Прием и передача мяча снизу	Содержание учебного материала:		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	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.	2	
	Самостоятельная работа: выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. Освоение элементов техники. УГГ.	2	
Тема 1.3. Поддачи мяча	Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нижней прямой, верхней прямой поддачи. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая поддачи.		ОК 01 ОК 04 ОК 05
	Практические занятия	2	

	Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи (ознакомление). Положение игрока, работа рук. Игра по упрощенным правилам.		ОК 08
	Самостоятельная работа: освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	
Тема 1.4. Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): набивания сверху, снизу; верхняя, нижняя передачи в парах; подачи.	2	ОК 01 ОК 04
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники. УГГ.	2	ОК 05 ОК 08
	Рубежный контроль №2	1	
	Всего:	68/34	

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Методико - практический		4	
Тема 1.1. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств	Содержание учебного материала: Определение понятий «работоспособность», « утомление», «усталость»; простейшие методы оценки физической работоспособности; применение средств физической культуры для направленной коррекции работоспособности, усталости, утомления.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 05

физической культуры для их направленной коррекции	Самостоятельная работа: освоение методики	2	ОК 08
Тема 1.2. Методика корригирующей гимнастики для глаз	Содержание учебного материала:	2	ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	причины ухудшения зрения; методика самомассажа глаз; задачи и содержание корригирующей гимнастики для глаз; методика корригирующей гимнастики для глаз в режиме учебной (аудиторной) деятельности		
	Самостоятельная работа: освоение методики	2	
Раздел 2 Практический Легкая атлетика		30	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала:		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Техника безопасности. Специальные беговые упражнения, старты, челночный бег 10х10м, бег 30,60 м.		
	Практические занятия 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.	6	
	Самостоятельная работа: УГГ, пробежки. Выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой.	6	
Тема 2.2. Марш-бросок	Содержание учебного материала:		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.		
	Практические занятия Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.	6	
	Самостоятельная работа: пробежки, УГГ.	6	
Тема 2.3. Техника прыжка в длину с места	Рубежный контроль №1	1	
	Содержание учебного материала:		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки.		
	Практические занятия Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств	2	
	Самостоятельная работа: пробежки, УГГ.	2	
Тема 2.4.	Содержание учебного материала:		

Техника прыжка в длину с разбега	Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с разбега		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Практические занятия 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	
	Самостоятельная работа: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног, прыжки через скакалку).	6	
Тема 2.5. Технике метания гранаты (мяча).	Содержание учебного материала:		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Техника безопасности при метании; специальные и подготовительные упражнения для метания; техника метания.		
	Практические занятия Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя . Совершенствование техники метания гранаты в цель, с разбега.	4	
	Самостоятельная работа: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой; пробежки. УГГ.	6	
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.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Самостоятельная работа: пробежки; УГГ.	4	
	Рубежный контроль №2	1	
Раздел 3 Баскетбол.		14	
Тема 3.1. Совершенствование техники перемещений.	Содержание учебного материала:		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	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 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	

	Самостоятельная работа: перемещение в игровых действиях в баскетболе; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.	2	
Тема 3.2.Совершенствование техники ведения и передачи мяча.	Содержание учебного материала:		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	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.	2	
	Самостоятельная работа: освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	
Тема 3.3. Техника бросков.	Содержание учебного материала:		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	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". Штрафные броски.	2	
	Самостоятельная работа: броски на результат с линии штрафного броска. выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.	2	
Тема 3.4. Техника защиты.	Содержание учебного материала:		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	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, выбор места для перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу.	2	
	Самостоятельная работа: освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	
Тема 3.5.	Содержание учебного материала:		

Техника нападения.	Индивидуальные действия в нападении. Коллективные действия в нападении. Учебные игры.		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	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.	2	
	Самостоятельная работа: изучение правил игры; участвовать в судействе игр; освоение элементов техники. УГГ.	2	
Тема 3.6. Основы судейства. Правила игры. Практика судейства.	Содержание учебного материала:		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	правила судейства (жесты судьи); правила игры; техника безопасности; судейство учебных игр		
	Практические занятия Судейство учебных игр.	2	
	Самостоятельная работа: изучение правил игры; участвовать в судействе игр.	2	
Тема 3.7. Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): броски, зачетные упражнения, игра; тестирование.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники. УГГ.	2	
	Рубежный контроль №1	1	
Раздел 4. Гимнастика		12	
Тема 4.1. Элементы акробатики: юноши	Содержание учебного материала:		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	элементы акробатики; выполнение комбинации из изученных элементов; помощь и страховка при выполнении элементов акробатики.		
	Практические занятия: 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	
	Самостоятельная работа: освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.	2	
Тема 4.2. Упражнение в равновесии – девушки	Содержание учебного материала:		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	различные виды ходьбы по линии на полу, по гимнастической скамейке. Различные виды равновесий. Повороты.		
	Практические занятия:	2	

	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.		
	Самостоятельная работа: освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие координации движений.	2	
Тема 4.3. Упражнение на параллельных брусьях – юноши	Содержание учебного материала: махи, кувырки, соскоки.		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Практические занятия: 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	
	Самостоятельная работа: освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.	2	
Тема 4.4. Элементы ритмики – девушки	Содержание учебного материала: танцевальные движения,		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Практические занятия: разучивание комплекса движений и выполнение его под музыку	2	
	Самостоятельная работа: освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений, развитие чувства ритма.	2	
Тема 4.5. Упражнения общефизической подготовки	Практические занятия: упражнения для всех групп мышц, при помощи гимнастических снарядов и элементов групповой тренировки со станциями, включающими большое число подходов и повторений.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Самостоятельная работа: выполнять упражнения направленные на развитие силы.	2	
Тема 4.6. Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): выполнение зачетных упражнений на снарядах	2	ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники.	2	
Раздел 5. Волейбол.		8	
Тема 5.1. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	Содержание учебного материала:		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	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	2	

	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.		
	Самостоятельная работа: передачи мяча над собой, в парах; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.	2	
Тема 5.2. Прием и передача мяча снизу	Содержание учебного материала:		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	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.	2	
	Самостоятельная работа: работа на техникой приема и передачи. УГГ.	2	
Тема 5.3. Поддачи.	Содержание учебного материала:		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Обучение технике верхней прямой подачи Совершенствование выполнения подач избранным способом.		
	Практические занятия 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	
	Самостоятельная работа: освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	
Тема 5.7. Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): набивания сверху, снизу; верхняя, нижняя передачи в парах; поддачи.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники. УГГ.	2	
	Рубежный контроль №2	1	
	Всего:	68/68	

4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций,
-----------------------------	---	-------------	-------------------

			формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Методико - практический			
Тема 1.1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	Содержание учебного материала:	2	ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Значение производственной гимнастики. Физкультурная пауза. Физкультурные минутки. Построение производственной гимнастики с учетом условий и характера труда.		
	Самостоятельная работа: освоение методики	2	
Раздел 2. Практический Легкая атлетика		16	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Практические занятия 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.	4	ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Практические занятия Совершенствование техники бега: высокий старт, бег по дистанции. Челночный бег 10х10. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	
	Самостоятельная работа: УГГ, пробежки.	2	
Тема 2.3. Марш-бросок	Содержание учебного материала:		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.		
	Практические занятия Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.	6	
	Самостоятельная работа: пробежки. УГГ.	6	
	Рубежный контроль №1	1	
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала:		ОК 01 ОК 04 ОК 05
	Техника отталкивания, полет, приземление.		
	Практические занятия		

	Совершенствование техники отталкивания, полета, приземления. Многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств	6	ОК 08
	Самостоятельная работа: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног). Пробежки. УГГ.	6	
Тема 2.6. 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.	4	ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Самостоятельная работа: пробежки; УГГ.	2	
Раздел 3. Баскетбол.		14	
Тема 3.1. Совершенствование индивидуального технического мастерства	Содержание учебного материала:		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Практические занятия Техника безопасности. Совершенствование техники ведение мяча, бросков, ловли мяча, передач, перемещений в учебных играх.	4	
	Рубежный контроль №2	1	
	Практические занятия Совершенствование техники ведение мяча, бросков, ловли мяча, передач, перемещений в учебных играх.	8	
	Самостоятельная работа: Совершенствование технических приемов. УГГ.	6	
	Рубежный контроль №1	1	
Тема 3.2. Совершенствование групповых, командных, индивидуальных тактические действия в нападении и защите.	Содержание учебного материала:		ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Совершенствование групповых, командных, индивидуальных тактический действий в нападении и защите. Учебные игры.		
	Практические занятия Совершенствование индивидуальных действий в нападении: уход от защитника с внезапным изменением направления рывком, финтом. Добивание мяча после отскока от щита или корзины. Совершенствование коллективных действий в нападении. Игровые комбинации. Учебные игры.	8/32	
	Рубежный контроль №2	1	
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	6	
Тема 3.3.	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники. УГГ.	2	

Контрольные занятия	Дифференцированный зачет: броски, зачетные упражнения, игра; тестирование.	2	
	Всего:	52/41	
	Итого:	331	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к 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:

- брусок 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. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

Дополнительные источники:

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

Интернет ресурсы:

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>Знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p> <p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p><i>Волейбол</i> Передачи в парах сверху 15 раз и снизу 5 раз. Оценивается техника выполнения. Поддача из-за лицевой линии из 5-ти раз, одно попадание – «3», два попадания – «4», три попадания – «5».</p> <p><i>Баскетбол</i> Ведение баскетбольного мяча с броском в кольцо, попадание один раз из 5 попыток – «3» балла, 2 раза - «4» балла, 3 попадания – «5» баллов. Штрафные броски из 10 бросков – 4 попадания «5» баллов, 3 попадания – «4» балла, 2 попадания – «3» балла.</p> <p><i>Лыжная подготовка</i> Прохождение дистанции 5 км на выносливость, зачет по технике лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременные ходы. Оценивается техника выполнения лыжных ходов.</p> <p><i>Гимнастика</i> Комбинация по акробатике: три кувырка вперед, кувырок назад, откат в березку, движения ногами, положить ноги на мат, встать на мостик и сделать переворот в упор лежа в любую сторону, прыжком упор присев и кувырок назад в полушпагат, прыжком упор присев, закончить упражнение. Оценивается техника исполнения.</p> <p><i>Общая физическая подготовка</i> Сгибание туловища из положения лежа (пресс), на количество раз 40 на «5», 35 на «4», 30 на «3», поднимание ног из положения лежа, на количество раз 40 на «5», 35 на</p>	<p>Опрос, наблюдение, тестирование, отслеживание двигательных способностей и т. д.</p> <p>Оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении практических занятий, выполнении домашних работ, тестирования, контрольных нормативов и других видов текущего контроля.</p>

	<p>«4», 30 на «3», отжимание от пола на количество раз юноши 40 – 35 – 30, девушки 14 – 12 – 10, юноши подтягивание 12 – 10 – 8, девушки прыжки со скакалкой за минуту 150 – 140 – 130, девушки сгибание туловища из положения лежа (пресс) за 1 минуту 40 – 35 – 30, юноши 30 сек сгибание туловища из положения лежа (пресс), 30 сек. отжимание от пола, общая сумма за минуту 60 – 55 – 50.</p> <p><i>Задание Общая физическая подготовка</i> Сгибание туловища из положения лежа (пресс), на количество раз 50 на «5», 45 на «4», 40 на «3», поднимание ног из положения лежа, на количество раз 40 на «5», 35 на «4», 30 на «3», отжимание от пола на количество раз юноши 40 – 35 – 30, девушки 14 – 12 – 10, юноши подтягивание 14 – 12 – 10, девушки прыжки со скакалкой за минуту 150 – 140 – 130, девушки сгибание туловища из положения лежа (пресс) за 1 минуту 40 – 35 – 30, юноши 30 сек сгибание туловища из положения лежа (пресс), 30 сек. отжимание от пола, общая сумма за минуту 60 – 55 – 50.</p> <p><i>Задание легкая атлетика</i> кросс 2000 м дев 11.00 – 5, 13.00 – 4, без учета времени – 3, 3000 м юн. 12.30 – 5, 14.00 – 4, без учета времени.</p> <p>Прыжок в длину с места юн: 190-210-230, дев : 160-170-190 100 метров юн: 13,6 – 14,5 – 15.0, дев: 16,0 – 16,8 – 17,6</p>	
--	--	--

Лист регистрации изменений

п/п	№	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.		Актуализирована	Протокол заседания заседания ПЦК «Графического дизайна и дизайна среды» № 1 от «27» августа 2021года.	№ 1 от «27» августа 2021года.
2		Актуализирована	Протокол заседания заседания ПЦК общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин № 1 от «28» августа 2023 года.	№ 1 от «28» августа 2023 года.