

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

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор колледжа информационных  
технологий и экономики**



**З.Х. Этуева/**

**« 03 »                      июля                      2023 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Программа подготовки специалистов среднего звена**

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

**Среднее профессиональное образование**

**Квалификация выпускника**

**Специалист по информационным системам**

**Очная форма обучения**

**Нальчик, 2023**

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.05 Физическая культура** разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего специального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1547 от 09.12.2016 г., учебного плана по программе подготовки специалистов среднего звена 09.02.07 Информационные системы и программирование

**Составители:**


Кудашева И.Р., *преподаватель*

Луговой И.Н., *преподаватель*

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании ЦК Общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

Протокол № 12 от « 03 » июля 2023 года.

Председатель ЦК

  
(подпись)

И.М. Уметова

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.05 Физическая культура

**1.1. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** учебная дисциплина принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

### 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию;</li> <li>– определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;</li> <li>– выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи;</li> <li>– презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план; рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования;</li> <li>– определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; презентовать бизнес-идею; определять источники финансирования</li> <li>– Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</li> <li>– Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>– Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> <li>– описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения</li> <li>– Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования</li> <li>– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– Основы здорового образа жизни;</li> <li>– Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>– Средства профилактики перенапряжения</li> <li>– Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</li> <li>– Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения</li> <li>– Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения; принципы бережливого производства; основные направления изменения климатических условий региона</li> </ul>

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>168</b>
<b>в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>168</b>
<b>в том числе:</b>	
практические занятия	168
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>3 семестр</b>		<b>32</b>	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	<b>Содержание учебного материала</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	
<b>Раздел 2. Методико-практический</b>		<b>2</b>	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
<b>Тема 2.1.</b> Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками).	<b>Содержание учебного материала</b> Эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками).	2	
<b>Раздел 3. Практический. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Обучение технике бега на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
	Техника безопасности; специальные беговые упражнения, старты, челночный бег 4х9м, бег 20, 30,60,100. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	<b>Практические занятия</b> Стартового разгона, бега по дистанции, финиширования; техника бега на 60м , бега на 20,30, 60,100, с высокого и низкого старта Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 50-80м. техника эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х100 . 4х400		
<b>Тема 3.2.</b> Кросс 500-1000м.	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	ОК 03. ОК 04. ОК 06.
	Кроссовая подготовка.		
	<b>Практические занятия</b>		

	Бег в различных условиях местности (в гору, под уклон, по жесткому и скользкому грунту); преодоление естественных и искусственных препятствий (вертикальных, горизонтальных). Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000м.		ОК 07. ОК 08.
<b>Тема 3.3.</b> Обучение технике прыжка в длину с места	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 03. ОК 04.
	Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки.		ОК 06.
	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 07. ОК 08.
	Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств		
<b>Тема 3.4.</b> Обучение технике метания гранаты	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 03. ОК 04. ОК 06.
	Техника безопасности при метании; специальные и подготовительные упражнения для метания; техника метания.		ОК 07. ОК 08.
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель.		
<b>Тема 3.5.</b> Контрольные занятия	Выполнение контрольного норматива в беге на 60м, прыжки в длину с места, силовая подготовка.	1	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
	<b>Рубежный контроль знаний №1</b>	1	
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>9</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Передвижения и остановки. Ловля и передачи мяча.	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
	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.		
	<b>Практические занятия</b>	3	
	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		
<b>Тема 4.2.</b> Ведение мяча.	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 03. ОК 04. ОК 06.
	Ведение мяча правой и левой рукой на месте, с шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения со зрительным и без зрительного контроля		ОК 07. ОК 08.
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага- передача.		
<b>Тема 4.3.</b> Броски мяча в корзину.	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 03. ОК 04.
	Броски мяча в корзину двумя и одной руками разными способами с различных дистанций. Штрафные броски.		ОК 06.

	<b>Практические занятия</b> Техника бросков мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы; одной рукой от плеча с места и в движении. Совершенствование в технике бросков одной и двумя руками от головы. Техника штрафных бросков: от головы, от груди.	2	ОК 07. ОК 08.
<b>Тема 4.4.</b> Техника защиты	<b>Содержание учебного материала:</b> Приемы овладения мячом. Приемы техники защиты. Индивидуальные действия в защите. Тактика в защите. Учебные игры.		ОК 03. ОК 04. ОК 06.
	<b>Практические занятия</b> Техника приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча. Техника защиты: перехват мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу.	1	ОК 07. ОК 08.
<b>Тема 4.5.</b> Техника нападения.	<b>Содержание учебного материала:</b> Индивидуальные действия в нападении. Коллективные действия в нападении. Учебные игры.		ОК 03. ОК 04.
	<b>Практические занятия</b> Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча. Отработка коллективных действий в нападении: заслоны. Учебные игры.	1	ОК 06. ОК 07. ОК 08.
<b>Тема 4.6.</b> Контрольные занятия	Восьмерка вперед без отскока от пола . Перебрасывание мяча из-за спины через плечо ; Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии.	1	ОК 03. ОК 04.
	<b>Рубежный контроль знаний №2</b>	1	ОК 06. ОК 07. ОК 08.
<b>4 семестр</b>			
<b>Раздел 5. Волейбол</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками	<b>Содержание учебного материала:</b> 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. Эстафеты с элементами волейбола Игры по упрощенным правилам.		ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
	<b>Практические занятия</b> Техника стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях. Подводящие упр. : передача над собой , в стену. Овладение техники верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, в колоннах. Игры по упрощенным правилам.	2	
<b>Тема 5.2.</b> Прием и передача мяча снизу	<b>Содержание учебного материала:</b> 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.		ОК 03. ОК 04. ОК 06.
	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 07.



	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.		ОК 08.
<b>Тема 5.3.</b> Поддачи мяча	Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нижней прямой, верхней прямой подачи. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая подачи.		ОК 03. ОК 04.
	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 06.
	Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи (ознакомление. ). Игра по упрощенным правилам.		ОК 07. ОК 08.
<b>Тема 5.4.</b> Нападающий удар. Тактика игры в нападении	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 03.
	Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нападающего удара. Нападающий удар. Тактика игры в нападении. Учебная игра.		ОК 04. ОК 06.
	<b>Практические занятия</b>	3	ОК 07.
	Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. Обучение технике нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу. Тактика игры в нападении. Учебная игра.		ОК 08.
<b>Тема 5.5.</b> Блокирование. Тактика игры в защите	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 03.
	Специальные и подводящие упражнения для овладения блокированием. Одиночный блок. Тактика игры в защите. Учебная игра по правилам.		ОК 04. ОК 06.
	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 07.
	Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения одиночным и групповым блокированием. Обучение технике блокирования. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. Отбивание мяча от сетки. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Различные варианты защиты. Учебная игра по правилам.		ОК 08.
<b>Тема 5.6.</b> Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): набивания сверху, снизу у стены; нижняя передача в парах; подачи.	1	ОК 03. ОК 04.
	<b>Рубежный контроль знаний №1</b>	1	ОК 06. ОК 07. ОК 08.
<b>Раздел 6. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 03.
	Техника безопасности. Техника коррекции фигуры		ОК 04.
	<b>Практические занятия:</b>	8	ОК 06.
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		ОК 07. ОК 08.
<b>Раздел 7. Лыжная подготовка (кроссовая подготовка)</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 7.1.</b> Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 03.
	Кроссовая подготовка		ОК 04.
	<b>Практические занятия</b>	10	ОК 06.

	Бег в различных условиях местности (в гору, под уклон, по жесткому и скользкому грунту); преодоление естественных и искусственных препятствий (вертикальных, горизонтальных). Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000м.		ОК 07. ОК 08.
<b>Тема 7.2.</b> Контрольные занятия	Поднимание ног из виса; кросс 500,1000м.	1	ОК 03.
	<b>Рубежный контроль знаний №2</b>	1	ОК 04.
	<b>Промежуточная аттестация в форме диф. зачета</b>	2	ОК 06. ОК 07. ОК 08.
<b>5 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Методико-практический</b>		<b>2</b>	ОК 03.
<b>Тема 1.1.</b> Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий с гигиенической и тренировочной направленностью	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ОК 04.
	Цель, направленность и формы самостоятельных занятий; методика проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности, тренировочной направленности; основные требования к проведению утренней гигиенической гимнастики		ОК 06. ОК 07. ОК 08.
<b>Раздел 2. Практический. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ОК 03.
	Техника безопасности. Специальные беговые упражнения, старты, челночный бег 10х10м, бег 30,60,100.		ОК 04.
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Совершенствование техники бега на 30м, 60, 100 с высокого и низкого старта. Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 60-80м. Челночный бег 10х10м. Развитие скоростно-силовых качеств.		ОК 06. ОК 07. ОК 08.
<b>Тема 2.2.</b> Обучение техники бега на средние и длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 03.
	Специальные беговые упражнения. Повторный бег по 200м. Бег 2000м (девушки), 3000м (юноши).		ОК 04.
	<b>Практические занятия</b> Техника бега; высокий старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Совершенствование техники специальных беговых упражнений; повторный бег по 200м.; тактика равномерного бега по дистанции 2000м (д), 3000м (ю). Развитие специальной и общей выносливости.		ОК 06. ОК 07. ОК 08.
<b>Тема 2.3.</b> Метание гранаты	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ОК 03.
	Техника безопасности при метании; специальные и подготовительные упражнения для метания; техника метания.		ОК 04.
	<b>Практические занятия</b> Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель и на дальность с 3-5 шагов.		ОК 06. ОК 07. ОК 08.
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 03.

Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги», многоскоки.		ОК 04. ОК 06.
	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 07.
	Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств		ОК 08.
<b>Тема .2.5.</b> Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; прыжках в длину с разбега (с места), 2000-3000м, метание гранаты.	1	ОК 03. ОК 04.
	<b>Рубежный контроль 1</b>	1	ОК 06. ОК 07. ОК 08.
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>10</b>	
Тема 3.1. Совершенствование техники перемещений.	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 03. ОК 04. ОК 06.
	Техника безопасности; правила игры. Совершенствование перемещений (бег, стойки, остановки, прыжки, повороты). Эстафеты с элементами баскетбола. Учебные игры.		ОК 07.
	<b>Практические занятия</b>	1	ОК 08.
	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		
<b>Тема 3.2.</b> Совершенствование техники ведения и передачи мяча.	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 03. ОК 04. ОК 06.
	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)		ОК 07.
	<b>Практические занятия</b>	1	ОК 08.
	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.		
<b>Тема 3.3.</b> Техника бросков.	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 03. ОК 04.
	Броски мяча в корзину двумя и одной руками. Штрафные броски.		ОК 06.
	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 07. ОК 08.
	Броски мяча в корзину с различных дистанций, одной и двумя руками от груди, от головы; от плеча с места и в движении, после остановки, поворота, ведения. Броски в движении без сопротивления и с сопротивлением "противника". Сочетание: ведение - бросок в корзину одной рукой от плеча Штрафные броски.		
<b>Тема 3.4.</b> Техника защиты.	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 03. ОК 04. ОК 06.
	Совершенствование приемов овладения мячом. Совершенствование приемов техники защиты. Индивидуальные действия в защите. Тактика в защите. Учебные игры.		ОК 07.
	<b>Практические занятия</b>	1	

	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		ОК 08.
<b>Тема 3.5.</b> Совершенствование групповых, командных, индивидуальных тактические действия в нападении и защите.	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 03. ОК 04. ОК 06.
	Совершенствование групповых, командных, индивидуальных тактические действия в нападении и защите. Учебные игры.		ОК 07. ОК 08.
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Совершенствование индивидуальных действий в нападении: уход от защитника с внезапным изменением направления рывком, финтом. Ловля мяча после отскока от щита или корзины. Совершенствование коллективные действия в нападении: заслоны, освобождение от заслона, быстрый прорыв. Игровые комбинации. Учебные игры.		
<b>Тема 3.6.</b> Техника нападения.	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 03. ОК 04.
	Индивидуальные действия в нападении. Коллективные действия в нападении. Учебные игры.		ОК 06.
	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 07. ОК 08.
	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.		
<b>Тема 3.7.</b> Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): броски, зачетные упражнения, игра; владение мячом на месте; тестирование.	2	ОК 03. ОК 04.
	<b>Рубежный контроль знаний №2</b>	1	ОК 06. ОК 07. ОК 08.
<b>6 семестр</b>			
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		26	
<b>Тема 4.1.</b> Прием и передача мяча сверху двумя руками.	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 03. ОК 04. ОК 06.
	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.		ОК 07. ОК 08.
	<b>Практические занятия</b>	6	
	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.		
<b>Тема 4.2.</b> Прием и передача мяча снизу	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 03. ОК 04. ОК 06.
	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.		ОК 07.
	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 08.

	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.		
<b>Тема 4.3.</b> Подачи.	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 03.
	Обучение технике верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног); Совершенствование выполнения подач избранным способом.		ОК 04.
	<b>Практические занятия :</b>	2	ОК 06.
	Обучение технике верхней прямой подачи. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи. Совершенствование выполнения подач избранным способом.		ОК 07. ОК 08.
<b>Тема 4.4.</b> Нападающий удар. Тактика игры в нападении	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 03.
	Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нападающего удара. Нападающий удар. Тактика игры. Учебная игра.		ОК 04.
	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 06.
	Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. Техника нападающего удара. Тактика игры в нападении: разыгрывание в три касания, нападающий удар прямой по ходу .Учебная игра.		ОК 07. ОК 08.
<b>Тема 4.5.</b> Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 03.
	Специальные и подводящие упражнения для овладения блокированием. Групповое блокирование. Тактика игры в защите. Учебная игра по правилам.		ОК 04.
	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 06.
	Специальные и подводящие упражнений группового блокирования. Техника блокирования. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. Отбивание мяча от сетки. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Различные варианты защиты. Учебная игра по правилам.		ОК 07. ОК 08.
<b>Тема 4.6.</b> Основы судейства. Правила соревнований. Практика судейства.	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 03.
	судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры, участвовать в судействе учебных игр.		ОК 04.
	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 06.
	Участие в судействе учебных игр.		ОК 07. ОК 08.
<b>Тема 4.7.</b> Контрольные занятия	Передача в/б мяча попеременно сверху, снизу над собой. верхняя и нижняя передачи в парах; подачи.	1	ОК 03.
	<b>Рубежный контроль знаний №1</b>	1	ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
<b>Раздел 5. Кроссовая подготовка</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 03.
	Кроссовая подготовка		ОК 04.
	<b>Практические занятия:</b>	<b>12</b>	ОК 06.

	Бег в различных условиях местности (в гору, под уклон, по жесткому и скользкому грунту); преодоление естественных и искусственных препятствий (вертикальных, горизонтальных). Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000м.		ОК 07. ОК 08.
<b>Тема 5.2.</b> Контрольные занятия	Поднимание прямых ног из виса; кросс 500,1000м.	<b>1</b>	ОК 03.
	<b>Рубежный контроль знаний №2</b>	<b>1</b>	ОК 04.
	<b>Промежуточная аттестация в форме диф. зачета</b>	<b>2</b>	ОК 06. ОК 07. ОК 08.
<b>7 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Практический. Легкая атлетика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 03.
	Техника безопасности. Специальные беговые упражнения, старты, челночный бег 10х10м, бег 30,60,100.		ОК 04.
	<b>Практические занятия</b>	3	ОК 06. ОК 07. ОК 08.
<b>Тема 1.2.</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции и длинные дистанции	Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Совершенствование техники бега на 60, 100 с высокого и низкого старта. Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 60-80м. Челночный бег 10х10м. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 03.
	Специальные беговые упражнения. Повторный бег по 200, 400м. Бег 2000м (девушки), 3000м (ю)	3	ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
<b>Тема 1.3.</b> Контрольные занятия	<b>Практические занятия</b>		
	Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции. Повторный бег по 200, 400м. Тактика равномерного бега по дистанции 2000м (д), 3000м (ю). Развитие специальной и общей выносливости.		
	Выполнение контрольного норматива в челночном беге 10х10м; тестирование.	1	ОК 03.
	<b>Рубежный контроль 1</b>	1	ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
<b>Раздел 2. Кроссовая подготовка</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 03.
	Кроссовая подготовка		ОК 04.
	<b>Практические занятия:</b>	6	ОК 06. ОК 07. ОК 08.
<b>Тема 2.2.</b> Контрольные занятия	Бег в различных условиях местности (в гору, под уклон, по жесткому и скользкому грунту); преодоление естественных и искусственных препятствий (вертикальных, горизонтальных). Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000м.		
	Силовые упр.; кросс 500,1000м.	3	ОК 03.
	<b>Рубежный контроль 2</b>	1	ОК 04. ОК 06.

			ОК 07. ОК 08.
<b>8 семестр</b>		<b>20</b>	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Совершенствование приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 03. ОК 04. ОК 06.
	Техника безопасности. Передачи мяча сверху, снизу, назад за голову; прием с подачи; передачи на точность.		ОК 07. ОК 08.
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу, назад за голову; прием с подачи; передачи на точность.		
<b>Тема 3.2.</b> Подачи	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 03. ОК 04. ОК 06.
	Совершенствование техники выполнения подач избранном способом (стойка, работа рук и ног); выполнение подач по зонам.		ОК 07. ОК 08.
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Совершенствование техники подачи избранном способом. Подачи на точность по зонам.		
<b>Тема 3.3.</b> Контрольные занятия	Нижняя и верхняя передачи на точность	1	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
	<b>Рубежный контроль знаний №1</b>	1	
<b>Тема 3.4.</b> Совершенствование тактика и техники игры в защите и нападении.	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
	Совершенствование тактики и техники игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование); знать тактику игры в защите и нападении; знать правила игры; выполнять приемы передачи мяча; участвовать в судействе соревнований.		
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Совершенствование тактики и техники игры в нападении и защите (прием и передачи мяча, разыгрывание в три касания, подача в зону, нападающий удар, блокирование одиночное и групповое). Игровые комбинации. Учебные игры.		
<b>Тема 3.5.</b> Основы судейства. Правила соревнований. Практика судейства.	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
	Правила соревнований; участвовать в судействе учебных игр; ведение протоколов.		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Участие в судействе учебных игр.		
<b>Тема 3.6.</b> Контрольные занятия	Подачи по зонам, передачи в 3х за голову.	1	ОК 03. ОК 04.
	<b>Рубежный контроль 2</b>	1	ОК 06. ОК 07. ОК 08.
	<b>Промежуточная аттестация в форме диф. зачета</b>	2	
<b>Всего:</b>		<b>168</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к материально-техническому обеспечению**

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

##### **Спортивное оборудование:**

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

##### **Для занятий лыжным спортом:**

- лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.). Технические средства обучения:
- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники**

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

##### **Дополнительные источники:**

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



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

**Интернет ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<p>и профессиональных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>•Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul>	<p>рованы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p><b>«Хорошо»</b> - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p><b>«Удовлетворительно»</b> - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p><b>«Неудовлетворительно»</b> - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Защита рефератов.</li> <li>– Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента)</li> <li>– Оценка выполнения практического задания (работы)</li> <li>– Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией.</li> </ul> <p>Дифференцированный зачет</p>
--	---	--

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

			Высок.	Средн.	Низк.	Высок.	Сред.	Низк.
<b>Быстрота</b>	<b>Бег на 30 м с выест, в сек</b>	16 17	5.1 5.0	5.5 5.5	6.1 6.1	4.6 4.5	5.0 4.8	5.5 5.2
<b>Ловкость</b>	<b>бег челночный" 4x9 м в сек</b>	16 17	10.4 10.4	10.8 10.8	11.1 11.3	9.6 9.5	9.9 9.7	10.2 9.9
<b>Ловкость</b>	<b>бег челночный" 10x10 м в сек</b>	16 17	32 31	34 33	37 35	28 27	30 28	32 30
<b>Ловкость Выносливость</b>	<b>Выпрыгивание вверх с места, толч. двух. см</b>	16 17	44 42	42 40	40 38	59 61	54 55	47 48
<b>Быстрота Сила</b>	<b>Прыжок в длину с места, толч. двух. см</b>	16 17	200 205	268 172	142 150	231 245	200 210	178 185
<b>Сила</b>	<b>Подтягивание в висе Кол-во раз</b>	16 17				12 14	9 10	4 5
<b>Сила</b>	<b>Подтягивание в висе, лежа. Кол-во раз</b>	16 17	18 19	12 13	5 5			
<b>Сила</b>	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Кол-раз</b>	16 17	7 7	5 6	2 3	26 28	20 22	14 15
<b>Сила</b>	<b>Поднимание и опускание кол-во раз, лежа на спине</b>	16 17	35 40	26 27	20 20	50 50	45 45	37 40
<b>Гибкость</b>	<b>Наклон туловища вперед к прямым ногам см.</b>	16 17	+ 17 + 17	+ 13 + 13	+10 + 10	+ 13 + 13	+ 9 + 9	+ 6 + 6
<b>Выносливость</b>	<b>Бег 6-ти минут. по гладкой дорожке</b>	16 17	1140 1240	960 1120	770 1000	1530 1530	1330 1330	1130 1130

## **ТЕСТЫ ПО ОБЩЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

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

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

### Контрольные нормативы физической подготовленности студентов основной медицинской группы

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

[illegible]