

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

Педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ

Директор педагогического колледжа

/Ашабокова Ф.К./

2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

Программа подготовки специалистов среднего звена

**44.02.05 - Коррекционная педагогика в начальном образовании
Среднее профессиональное образование**

Квалификация выпускника

**Учитель начальных классов и начальных классов компенсирующего и
коррекционно - развивающего образования**

Очная форма обучения

Нальчик, 2023


Рабочая программа учебной дисциплины «**Физическая культура**» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.03.2018 г. № 183, учебного плана по программе подготовки специалистов среднего звена Коррекционная педагогика в начальном образовании.

Составитель: Бекулов А.М., преподаватель физической культуры

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК общеобразовательных, гуманитарных и социально – экономических дисциплин

Протокол № 10 от «22» март 20 23 года.

Председатель ЦК


(подпись)

Таукова И.А.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является обязательной частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности СПО 44.02.05. «Коррекционная педагогика в начальном образовании».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в программах повышения квалификации и переподготовки работников образовательной сферы.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально экономический учебный цикл ППССЗ специальности СПО 44.02.05. Коррекционная педагогика в начальном образовании.

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

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

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

- ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
- ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 202 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 202 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	202
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	202
в том числе:	
практические занятия	202
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

1 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1-Семетр (32часа)			
Раздел 1 Практический. Легкая атлетика		18	
Тема 2.1. Обучение технике бега на короткие дистанции	Практические занятия 1.Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширования; техника бега на 30м, бега на 60 м. с высокого и низкого старта	3	2
	2.Бег по прямой с различной скоростью. Челночный бег 4х9. Развитие скоростно-силовых качеств.		2
			2
Тема 2.2. Обучение технике бега на длинные дистанции	Практические занятия 1.Техника бега; высокий старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	3	2
	2.Совершенствование техники специальных беговых упражнений;		2
	3.Тактика равномерного бега по дистанции. Развитие специальной и общей выносливости.		2
Тема 2.3. Марш-бросок	Практические занятия 1.Бег в чередовании с ходьбой.	3	2
Тема 2.4. Обучение технике прыжка в длину с места	Практические занятия 1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна.	3	2
	2.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки, развитие скоростно – силовых качеств		2
Тема 2.5. Обучение технике прыжка в длину с разбега	Практические занятия 1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна.	3	2
	2.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки.		2
	3.Развитие скоростно – силовых качеств		2
Рейтинговый контроль № 1		1	
Тема 2.6. Обучение технике метания гранаты (мяча)	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;	2	2
Раздел 3. Баскетбол		14	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 3.1. Передвижения и остановки. Ловля и передачи мяча.	Практические занятия 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.	2	2
	2.Обучение технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении; в прыжке.		2
	3.Передача мяча одной и двумя руками сверху, снизу; от груди; из-за головы, сбоку, на месте, в движении и прыжке		2
Тема 3.2. Ведение мяча.	Практические занятия 1.Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока. 2.Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага – передача.	2	2
Тема 3.3. Броски мяча в корзину.	Практические занятия 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	2
	2.Совершенствование в технике бросков одной и двумя руками от головы.		2
	3.Техника штрафных бросков: от груди, от головы.		2
Тема3.4. Техника защиты	Практические занятия 1.Техника приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча.	2	2
	2.Техника защиты: перехват мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча.		2
	3.Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу.		2
Тема3.5. Техника нападения.	Практические занятия 1.Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча.	2	2
	2.Отработка коллективных действий в нападении: заслоны, учебные игры.		2
Тема3.6. Основы судейства. Правила игры. Практика судейства	Практические занятия 1.Судейство учебных игр.	1	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Рейтинговый контроль № 2		1	
Зачет		2	
2- СЕМЕТР (44часа)			
Раздел 4. Гимнастика		10	
Тема 4.1. Элементы акробатики: юноши	Практические занятия 1.Совершенствование перекатов, совершенствование различных видов кувырков – вперед, назад, «длинного кувырка», совершенствование техники выполнения стойки на лопатках, стойке на голове, изучение комбинации из изученных элементов.	3	2
	2.Обучения правилам помощи и страховки, при выполнении упражнений в акробатике		2
Тема 4.2. Упражнение в равновесии – девушки	Практические занятия 1.Совершенствование техники ходьбы на носках и ходьбы приставными шагами по полу, по гимнастической скамейке, совершенствование техники выполнения «равновесия – ласточки» на полу, на гимнастической скамейке;	3	2
	2.Совершенствование поворотов, шагов полки и прыжков на полу, на гимнастической скамейке; разучивание и выполнение зачетной комбинации из изученных элементов.		2
Тема 4.3. Упражнение на параллельных брусьях – юноши	Практические занятия 1.Совершенствование кувырка вперед, стойки на предплечьях, соскока при выполнении упражнения на параллельных брусьях.	2	2
	2.Обучение правилам помощи и страховки при выполнении упражнений на параллельных брусьях, разучивание комбинации из изученных элементов,		2
	3.Совершенствование зачетной комбинации;		2
Тема 4.4. Элементы ритмики – девушки	Практические занятия 1.Разучивание комплекса движений и выполнение его под музыку	2	2
Тема 4.5. Упражнения общефизической подготовки	Практические занятия 1.Упражнения для всех групп мышц, при помощи гимнастических снарядов и элементов групповой тренировки со станциями, включающими большое число подходов и повторений.	2	2
Раздел 5. Волейбол		12	
Тема 5.1. Стойки и перемещения волейболиста.	Практические занятия 1.Техника стоек волейболиста: низкой, средней, высокой.	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Прием и передача мяча сверху двумя руками	2.Техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях.		2
	3. Подводящие упражнения: передача над собой, в стену.		2
	4. 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
Тема 5.2. Прием и передача мяча снизу	Практические занятия 1.Овладение техникой подводящих и специальных упражнений : передача над собой, в стену.	3	2
	2. Овладение техникой нижней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах. Игра по упрощенным правилам.		2
Тема 5.3. Подачи мяча	Практические занятия 1.Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи (ознакомление). Положение игрока, работа рук. Игра по упрощенным правилам.	4	2
Рейтинговый контроль № 1		1	3
Раздел 6. Практический. Легкая атлетика		22	
Тема 6.1. Совершенствование технике бега на короткие дистанции	Практические занятия 1.Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширования; техника бега на 30м, бега на 60 м. с высокого и низкого старта	3	2
	2.Бег по прямой с различной скоростью. Челночный бег 4х9. Развитие скоростно-силовых качеств.		2
	Самостоятельная работа 1.УГГ, пробежки. Выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой.		3
		3	3
Тема 6.2. Совершенствование технике бега на длинные дистанции	Практические занятия 1.Техника бега; высокий старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	4	2
	2.Совершенствование техники специальных беговых упражнений;		2
	3.Тактика равномерного бега по дистанции. Развитие специальной и общей выносливости.		2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 6.3. Марш-бросок	Практические занятия 1.Бег в чередовании с ходьбой.	3	2
	Самостоятельная работа 1.Пробежки, УГГ.	3	3
Тема 6.4. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Практические занятия 1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна.	4	2
	2.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки, развитие скоростно – силовых качеств		2
Тема 6.5. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги)	Практические занятия 1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна.	3	2
	2.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки.		2
	3.Развитие скоростно – силовых качеств		2
Тема 6.6. Совершенствование техники метания гранаты (мяча)	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;	2	2
	Самостоятельная работа 1.Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки. УГГ.	2	3
Рейтинговый контроль № 2		1	
Зачет		2	

2 курс (3 семестр 32часа)

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 Практический Легкая атлетика		18	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Практические занятия 1.Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	4	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	2.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.		2
	3.Развитие скоростно-силовых качеств.		2
Тема 1.2. Марш-бросок	Практические занятия 1.Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.	3	2
	Самостоятельная работа 1.Пробежки, УГГ.	8	3
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с места	Практические занятия 1.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки.	3	2
	2.Развитие скоростно - силовых качеств		2
Тема 1.4. Техника прыжка в длину с разбега	Практические занятия 1.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;	4	2
Рейтинговый контроль № 1		1	
Тема 1.5. Технике метания гранаты (мяча).	Практические занятия 1.Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя .	3	2
	2.Совершенствование техники метания гранаты в цель, с разбега.		2
Раздел 2. Баскетбол.		14	
Тема 2.1. Совершенствование техники перемещений.	Практические занятия 1.Совершенствование техники перемещений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча. 2.Сочетание приемов: ловля в движении - ведение с изменением направления - остановка - поворот – передача. Эстафеты. Учебные игры.	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 2.2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча.	Практические занятия 1.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.	2	2
	2.Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; финты. Передачи на месте, в движении.		2
	3. Совершенствование в технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении.		2
Тема 2.3. Техника бросков.	Практические занятия 1.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.	2	2
	2.Броски в движении без сопротивления и с сопротивлением "противника".		2
	3.Штрафные броски.		2
Тема 2.4. Техника защиты.	Практические занятия 1.Совершенствование вырывания и выбивания мяча.	2	2
	2.Совершенствование техники: перехвата мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча.		2
	3.Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу.		2
Тема 2.5. Техника нападения.	Практические занятия 1.Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от защитника с внезапным изменением направления рывком, финтом.	2	2
	2.Ловля мяча после отскока от щита или корзины.		2
	3. Коллективные действия в нападении: заслоны, освобождение от заслона, быстрый прорыв, учебные игры.		2
Тема 2.6. Основы судейства. Правила игры. Практика судейства.	Практические занятия 1.Судейство учебных игр.	1	2
Рейтинговый контроль № 2		1	
Зачет		2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
4 семестр (36 часов)			
Раздел 3. Гимнастика		8	
Тема 3.1. Элементы акробатики: юноши	Практические занятия 1.Совершенствование перекатов, совершенствование различных видов кувырков – вперед, назад, «длинного кувырка». 2.Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках, стойке на голове, изучение комбинации из изученных элементов, обучения правилам помощи и страховки, при выполнении упражнений в акробатике	2	2
Тема 3.2.Упражнение в равновесии – девушки	Практические занятия 1.Совершенствование техники ходьбы на носках и ходьбы приставными шагами по полу, по гимнастической скамейке, совершенствование техники	2	2
	выполнения «равновесия – ласточки» на полу, на гимнастической скамейке; 2.Совершенствование поворотов, шагов полки и прыжков на полу, на гимнастической скамейке; разучивание и выполнение зачетной комбинации из изученных элементов.		2
Тема 3.3. Упражнение на параллельных брусьях – юноши	Практические занятия 1.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.	2	2
	2.Совершенствование зачетной комбинации;		2
Тема 3.4. Элементы ритмики – девушки	Практические занятия 1.Разучивание комплекса движений и выполнение его под музыку	2	2
Тема 3.5. Упражнения общефизической подготовки	Практические занятия 1.Упражнения для всех групп мышц, при помощи гимнастических снарядов и элементов групповой тренировки со станциями, включающими большое число подходов и повторений.	3	2
Раздел 4. Волейбол.		16	
Тема 4.1. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	Практические занятия 1.Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой .	4	2
	2.Совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах,		2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	тройках, во встречных колоннах.		
Тема 4.2. Прием и передача мяча снизу	Практические занятия 1.Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений . Прием мяча с последующим падением.	4	2
	2.Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. Игровые задания.		2
Тема 4.3. Подачи.	Практические занятия 1.Обучение технике верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).	3	2
	2.Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи.		2
	3.Совершенствование выполнения подач избранным способом.		2
Рейтинговый контроль № 1		1	
Тема 4.4. Нападающий удар. Тактика игры в нападении	Практические занятия 1.Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста.	3	2
	2.Ознакомление с техникой нападающего удара: разбега, напрыгивания, толчку, удару по мячу, тактика игры в нападении. Учебная игра.		2
Раздел 5. Легкая атлетика.		14	
Тема 5.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Практические занятия 1.Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	3	2
	2.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.		2
	3.Развитие скоростно-силовых качеств.		2
			2
Тема 5.2. Марш-бросок	Практические занятия 1.Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.	3	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 5.3. Техника прыжка в длину с разбега	Практические занятия 1.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;	3	2
Тема 5.4. Технике метания гранаты (мяча).	Практические занятия 1.Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя .	2	2
	2.Совершенствование техники метания гранаты в цель, с разбега.		2
Рейтинговый контроль № 1		1	
Зачет		2	
	3 курс (V семестр 30 час)		
Раздел 1. Практический Легкая атлетика		16	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Практические занятия 1.Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	2	2
	2.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.		2
	3.Развитие скоростно-силовых качеств.		2
	Практические занятия 1.Совершенствование техники бега: высокий старт, бег по дистанции. Челночный бег 10х10.		2
	2.Развитие скоростно-силовых качеств.		2
Тема 2.3. Марш-бросок	Практические занятия 1.Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.	4	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Практические занятия 1.Совершенствование техники отталкивания, полета, приземления. Многоскоки. 2.Развитие скоростно - силовых качеств	6	2
Рейтинговый контроль № 1		1	
Раздел 3. Баскетбол.		14	
Тема 3.1. Совершенствование индивидуального технического мастерства	Практические занятия 1.Совершенствование техники ведение мяча, бросков, ловли мяча, передач, перемещений в учебных играх.	6	2
Тема 3.2. Совершенствование групповых, командных, индивидуальных тактические действия в нападении и защите.	Практические занятия 1.Совершенствование индивидуальных действий в нападении: уход от защитника с внезапным изменением направления рывком, финтом.	6	2
	2.Добивание мяча после отскока от щита или корзины.		2
	3. Совершенствование коллективных действий в нападении. Игровые комбинации. Учебные игры.		2
Рейтинговый контроль № 2		1	
Зачет		2	
3 курс (VI семестр 28 час)			
Тема 4.1. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	Практические занятия 1.Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой .	6	2
	2.Совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, во встречных колоннах.		2
Тема 4.2. Прием и передача мяча снизу	Практические занятия 1.Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений . Прием мяча с последующим падением.	6	2
	2.Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. Игровые задания.	2	
Тема 4.3. Подачи.	Практические занятия 1.Обучение технике верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).	6	2
	2.Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	подачи.		
	3.Совершенствование выполнения подач избранным способом.		
Тема 4.4. Нападающий удар. Тактика игры в нападении	Практические занятия 1.Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста.	5	2
	.Ознакомление с техникой нападающего удара: разбега, напрыгивания, толчку, удару по мячу, тактика игры в нападении. Учебная игра.		
Тема 4.5. Тактика нападения и защиты	1.Овладения индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.	5	2
	2.Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.		2
	3.Двусторонняя игра с заданиями.		2
	Итого	202	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс, включающий универсальный спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, снаряды для метания, специально – оборудованные секторы для прыжков и метаний, спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (набивные мячи, гантели, тренажеры, экспандеры, обручи, скакалки, мячи и др.), шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, и.т.п.). Технические средства обучения: музыкальный центр с колонками.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 20.06.2022).

Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497734> (дата обращения: 20.06.2022).

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 20.06.2022).

3.2.2. Дополнительные источники

Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>.

ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.	демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;	тестирование.
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.	использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет.