

**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**

**40.02.01 – Право и организация социального обеспечения**

**Среднее профессиональное образование**

**Квалификация выпускника**

**Юрист**

**Очная форма обучения**

**Нальчик, 2023**


Рабочая программа учебной дисциплины «**Физическая культура**» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 г. № 508, учебного плана по программе подготовки специалистов среднего звена Право и организация социального обеспечения.

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» мая 2023 года.

Председатель ЦК

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

Таукова И.А.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>22</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>23</b>

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** является частью основной профессиональной образовательной программы, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **40.02.01 Право и организация социального обеспечения** базовой подготовки и примерной программы, входящей в укрупненную группу 40.00.00 Юриспруденция.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** общеобразовательный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **уметь:**

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

**знать:**

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

– В результате освоения дисциплины должны быть сформированы следующие **общие компетенции:**

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
- ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 352 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 177 часов;  
самостоятельной работы обучающихся 175 часов.

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

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>244</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>122</b>
в том числе: теоретические занятия	
практические занятия	<b>120</b>
контрольные работы	
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>122</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	<b>2</b>

## 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
<b>1-Семестр (32 часа)</b>			
<b>Раздел 1. Теоретический.</b>		<b>4</b>	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<b>Содержание учебного материала</b> Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. . Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	3
<b>Раздел 2. Практический. Легкая атлетика</b>		<b>18</b>	
Тема 2.1. Обучение технике бега на короткие дистанции	<b>Практические занятия</b> 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
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.УГГ, пробежки. 2. Выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой.		3
		3	
Тема 2.2. Обучение технике бега на длинные дистанции	<b>Практические занятия</b> 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
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Пробежки, составление комплекса СПУ – бегуна.	4	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 2.3. Марш-бросок	<b>Практические занятия</b> 1.Бег в чередовании с ходьбой.	3	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Пробежки, УГГ.	8	3
Тема 2.4. Обучение технике прыжка в длину с места	<b>Практические занятия</b> 1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна.	3	2
	2.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки, развитие скоростно – силовых качеств		2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног).	4	3
Тема 2.5. Обучение технике прыжка в длину с разбега	<b>Практические занятия</b> 1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна.	3	2
	2.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки.		2
	3.Развитие скоростно – силовых качеств		2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног).	4	3
<b>Рейтинговый контроль № 1</b>		1	
Тема 2.6. Обучение технике метания гранаты (мяча)	<b>Практические занятия</b> 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
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки. УГГ.	3	3
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>14</b>	
Тема3.1. Передвижения и остановки. Ловля и передачи мяча.	<b>Практические занятия</b> 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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	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
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Перемещение в игровых действиях в баскетболе; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; работа над освоением элементов техники. УГГ.	2	3
Тема 32. Ведение мяча.	<b>Практические занятия</b> 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
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Работа над освоением элементов техники. 2.Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
Тема 3.3. Броски мяча в корзину.	<b>Практические занятия</b> 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
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Броски на результат с линии штрафного броска; работа над освоением элементов техники. УГГ.	3	3
Тема 3.4. Техника защиты	<b>Практические занятия</b> 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



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<b>Самостоятельная работа:</b> выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; работа над освоением элементов техники. УГГ.	3	3
Тема3.5. Техника нападения.	<b>Практические занятия</b> 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
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ,	3	3
Тема3.6. Основы судейства. Правила игры. Практика судейства.	<b>Практические занятия</b> 1.Судейство учебных игр.	1	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Изучение правил игры. Подготовка доклада.	1	3
<b>Рейтинговый контроль № 2</b>		1	
<b>Зачет</b>		2	
<b>2- СЕМЕТР (44часа)</b>			
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>8</b>	
Тема 4.1. Элементы акробатики: юноши	<b>Практические занятия</b> 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.	2	2 2
	2.Обучения правилам помощи и страховки, при выполнении упражнений в акробатике		2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.	2	3
Тема 4.2. Упражнение в равновесии – девушки	<b>Практические занятия</b> 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;	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
	2.Совершенствование поворотов, шагов полки и прыжков на полу, на гимнастической скамейке; разучивание и выполнение зачетной комбинации из изученных элементов.		2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие координации движений.	2	3
Тема 4.3. Упражнение на параллельных брусьях – юноши	<b>Практические занятия</b> 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
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.	3	3
Тема 4.4. Элементы ритмики – девушки	<b>Практические занятия</b> 1.Разучивание комплекса движений и выполнение его под музыку	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений, развитие чувства ритма.	3	3
Тема 4.5. Упражнения общефизической подготовки	<b>Практические занятия</b> 1.Упражнения для всех групп мышц, при помощи гимнастических снарядов и элементов групповой тренировки со станциями, включающими большое число подходов и повторений.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Выполнять упражнения направленные на развитие силы.	3	3
<b>Раздел 5. Волейбол</b>		<b>12</b>	
Тема 5.1. Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками	<b>Практические занятия</b> 1.Техника стоек волейболиста: низкой, средней, высокой.	3	2
	2.Техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях.		2
	3. Подводящие упражнения: передача над собой, в стену.		2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	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
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. 2. Освоение элементов техники. УГГ.	4	3
Тема 5.2. Прием и передача мяча снизу	<b>Практические занятия</b> 1.Овладение техникой подводящих и специальных упражнений : передача над собой, в стену.	4	2
	2. 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
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. 2.Освоение элементов техники. УГГ.	4	3
Тема 5.3. Подачи мяча	<b>Практические занятия</b> 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
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
<b>Рейтинговый контроль № 1</b>		1	
<b>Раздел 6. Практический. Легкая атлетика</b>		<b>22</b>	
Тема 6.1. Совершенствование технике бега на	<b>Практические занятия</b> 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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
короткие дистанции	<b>Самостоятельная работа</b> 1.УГГ, пробежки. Выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой.	3	3
Тема 6.2. Совершенствование технике бега на длинные дистанции	<b>Практические занятия</b> 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
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Пробежки, составление комплекса СПУ – бегуна.	3	3
Тема 6.3. Марш-бросок	<b>Практические занятия</b> 1.Бег в чередовании с ходьбой.	3	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Пробежки, УГГ.	3	3
Тема 6.4. Совершенствование технике прыжка в длину с места	<b>Практические занятия</b> 1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна.	4	2
	2.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки, развитие скоростно – силовых качеств		2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног).	3	3
Тема 6.5. Совершенствование технике прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги)	<b>Практические занятия</b> 1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна.	3	2
	2.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки.		2
	3.Развитие скоростно – силовых качеств		2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения )	4	3
Тема 6.6. Совершенствование технике метания гранаты (мяча)	<b>Практические занятия</b> Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; обучение техники финального усилия; обучение техники «скрестного шага» и	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
	отведение снаряда, метание с места, с 3-х шагов разбега; метание со среднего и полного разбега; метание на дальность и в цель;		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки. УГГ.	2	3
<b>Рейтинговый контроль № 2</b>		1	
<b>Зачет</b>		2	
	<b>Всего:</b>	<b>152/76</b>	

## 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
<b>Раздел 1 Практический</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>18</b>	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	4	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
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. УГГ, пробежки. Выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой.	6	3
Тема 1.2. Марш-бросок	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.	3	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Пробежки, УГГ.	8	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с места	<b>Практические занятия</b> 1.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки.	3	2
	2.Развитие скоростно - силовых качеств		2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Пробежки, УГГ.	2	3
Тема 1.4. Техника прыжка в длину с разбега	<b>Практические занятия</b> 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
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног, прыжки через скакалку).	8	3
<b>Рейтинговый контроль № 1</b>		<b>1</b>	
Тема 1.5. Технике метания гранаты (мяча).	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя .	3	2
	2.Совершенствование техники метания гранаты в цель, с разбега.		2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой; пробежки. УГГ.	4	3
<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>		<b>14</b>	
Тема 2.1. Совершенствование техники перемещений.	<b>Практические занятия</b> 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
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Перемещение в игровых действиях в баскетболе; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.		
Тема 2.2.овершенствование техники ведения и передачи мяча.	<b>Практические занятия</b> 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
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
Тема 2.3. Техника бросков.	<b>Практические занятия</b> 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
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Броски на результат с линии штрафного броска. выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.	2	3
Тема 2.4. Техника защиты.	<b>Практические занятия</b> 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
	<b>Самостоятельная работа</b>	3	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.		
Тема 2.5. Техника нападения.	<b>Практические занятия</b> 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
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Изучение правил игры; участвовать в судействе игр; освоение элементов техники. УГГ.	3	3
Тема 2.6. Основы судейства. Правила игры. Практика судейства.	<b>Практические занятия</b> 1.Судейство учебных игр.	1	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Изучение правил игры; участвовать в судействе игр.	2	3
<b>Рейтинговый контроль № 2</b>		1	
<b>Зачет</b>		2	
<b>4 семестр (36часов)</b>			
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>8</b>	
Тема 3.1. Элементы акробатики: юноши	<b>Практические занятия</b> 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
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.		



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 3.2. Упражнение в равновесии – девушки	<b>Практические занятия</b> 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;	2	2
	2.Совершенствование поворотов, шагов полки и прыжков на полу, на гимнастической скамейке; разучивание и выполнение зачетной комбинации из изученных элементов.		2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие координации движений.	4	3
Тема 3.3. Упражнение на параллельных брусьях – юноши	<b>Практические занятия</b> 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
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.	2	3
Тема 3.4. Элементы ритмики – девушки	<b>Практические занятия</b> 1.Разучивание комплекса движений и выполнение его под музыку	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений, развитие чувства ритма.	3	3
Тема 3.5. Упражнения общефизической подготовки	<b>Практические занятия</b> 1.Упражнения для всех групп мышц, при помощи гимнастических снарядов и элементов групповой тренировки со станциями, включающими большое число подходов и повторений.	3	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Выполнять упражнения направленные на развитие силы.	3	3
<b>Раздел 4. Волейбол.</b>		<b>14</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 4.1. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	<b>Практические занятия</b> 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, тройках, во встречных колоннах.		2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Передачи мяча над собой, в парах; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; 2.Освоение элементов техники. УГГ.	3	3
Тема 4.2. Прием и передача мяча снизу	<b>Практические занятия</b> 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
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1.работа на техникой приема и передачи. УГГ.	3	3
Тема 4.3. Подачи.	<b>Практические занятия</b> 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
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	4	3
<b>Рейтинговый контроль № 1</b>		<b>1</b>	
Тема 4.4. Нападающий удар. Тактика игры в нападении	<b>Практические занятия</b> 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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.		3
<b>Раздел 5. Легкая атлетика.</b>		<b>14</b>	
Тема 5.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	<b>Практические занятия</b> 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
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. УГГ, пробежки.	3	3
Тема 5.2. Марш-бросок	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.	3	2
	<b>2.Самостоятельная работа:</b> 1. пробежки. УГГ.	3	2
Тема 5.3. Техника прыжка в длину с разбега	<b>Практические занятия</b> 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
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног, прыжки через скакалку).	3	3
Тема 5.4. Технике метания гранаты (мяча).	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя .	2	2
	2.Совершенствование техники метания гранаты в цель, с разбега.		2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<b>Самостоятельная работа:</b> Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой; пробежки. УГГ.	3	3
<b>Рейтинговый контроль № 1</b>		<b>1</b>	
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>136/68</b>	

### 3 курс (5 семестр 32 час)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Практический</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>18</b>	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	<b>Практические занятия</b>	4	2
	1.Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.		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.		
	3.Развитие скоростно-силовых качеств.		2
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	3
	1. УГГ, пробежки.		
	<b>Практические занятия</b>	4	2
	1.Совершенствование техники бега: высокий старт, бег по дистанции. Челночный бег 10х10.		
	2.Развитие скоростно-силовых качеств.		2
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	3
	1. УГГ, пробежки.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 2.3. Марш-бросок	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.	4	2
	<b>2.Самостоятельная работа:</b> 1. пробежки. УГГ.	6	3
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники отталкивания, полета, приземления. Многоскоки. 2.Развитие скоростно - силовых качеств	5	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног). Пробежки. УГГ.	6	3
<b>Рейтинговый контроль № 1</b>		<b>1</b>	
<b>Раздел 3. Баскетбол.</b>		<b>14</b>	
Тема 3.1. Совершенствование индивидуального технического мастерства	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники ведение мяча, бросков, ловли мяча, передач, перемещений в учебных играх.	6	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Совершенствование технических приемов. УГГ.	6	3
Тема 3.2. Совершенствование групповых, командных, индивидуальных тактические действия в нападении и защите.	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование индивидуальных действий в нападении: уход от защитника с внезапным изменением направления рывком, финтом.	5	2
	2.Добивание мяча после отскока от щита или корзины.		2
	3. Совершенствование коллективных действий в нападении. Игровые комбинации. Учебные игры.		2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Работа над освоением элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	8	3
<b>Рейтинговый контроль № 2</b>		<b>1</b>	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>352 ч</b>	

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивного стадиона.

#### **Оборудование:**

гимнастические снаряды (гимнастические маты, скамейки, скакалки, конь, козел, брусья, перекладина), мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, настольного тенниса), кольца баскетбольные, ворота футбольные, сетка волейбольная, оборудование для легкой атлетики (теннисные мячи, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки), ракетки настольного тенниса, шахматы, шашки.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий:**

Основные источники:

1. Д.И.Нестеровский Баскетбол: Теория и методика обучения М.: «Академия», 2007.
2. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта М.: «Академия», 2003.
3. А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин Легкая атлетика М.: «Академия», 2003.
4. Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. Физическая культура студента: М.: Гардарики, 2000.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
4. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд.,-М., Владос,2001.
5. Железняк Ю.Д.120 уроков по волейболу ФИС.: 1970.
6. Бароненко В.А. Рапорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента —М., Альфа-М .2003
7. 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](http://www.olympic.ru)

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен усвоить и показать:

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных, контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, защите рефератов.

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