

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна
Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского
федерального университета
Дата подписания: 13.06.2024 17:14:58
Уникальный программный ключ:
d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования
«Северо-Кавказский федеральный университет»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ
Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Пятигорского института (филиал)
СКФУ
Шебзухова Т.А.

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

индекс и наименование учебной дисциплины, согласно учебного плана

Специальность	<u>38.02.01</u>	<u>Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)</u>
	код	наименование специальности

Форма обучения	<u>очная</u>
	очная, заочная, очно-заочная

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). и примерной основной образовательной программы СПО, с учетом направленности на удовлетворение потребностей регионального рынка труда и работодателей.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

1. Черникова С.О., преподаватель колледжа Пятигорского института (филиал) СКФУ

фамилия, имя, отчество, ученая степень, ученое звание, место работы преподавателя

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

(наименование дисциплины)

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04	- организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	- психологических основ деятельности коллектива, психологических особенности личности обучающегося; - основы проектной деятельности
ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - использовать на практике методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - современные технологии и способы поддержания здоровья и здорового образа жизни; - методы и способы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной жизни с помощью физических упражнений, гигиенических и природных факторов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	164
в т.ч. в форме практической подготовки	116
в т.ч.:	
самостоятельная работа обучающегося (всего)	48
Промежуточная аттестация	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, прикладной модуль (если предусмотрены)	Объем, акад. ч	Коды компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Гимнастика. Легкая атлетика		50	ОК 04; ОК 8
Тема 1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике и легкой атлетике	Содержание учебного материала	-	
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м. Чередование ходьбы и бега. ОФП: приседания на двух ногах, отжимания в упоре лежа. Подвижные игры	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 2. Техника низкого и высокого старта в легкой атлетике	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 2. ОРУ. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м. Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 3. Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 3. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Упражнения на растягивание. Акробатические упражнения. Челночный бег 6×10. Бег 60, 100 м. Игры и эстафеты на развитие выносливости	-	

	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 4. Бег на короткие дистанции на результат	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 4. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м на результат. Подвижные игры.	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5. Техника прыжков в длину с места	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Кроссовый бег – 20 мин. Прыжки в длину с места. Упражнения на растягивание. Игра в настольный теннис	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 6. Совершенствование техники прыжков в длину с места	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 6. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Чередование ходьбы и бега. ОФП: приседания на двух ногах, отжимания в упоре лежа. Выполнение прыжков в длину с места. Игра в настольный теннис	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 7. Техника бега на средние дистанции	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 7. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Игра в бадминтон.	-	
	контрольные работы	-	

	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 8. Совершенствование техники бега на средние дистанции	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 8. СБУ. Бег в среднем темпе. ОРУ. Тест Куппера – бег за 12 мин (м). Приседание на двух ногах за 1 минуту. Легкоатлетические эстафеты	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 9. Техника бега с ускорением	Содержание учебного материала		ОК 04; ОК 8
	в том числе:		
	Содержание учебного материала		
	в том числе:		
	лабораторная работа		
	практические занятия		
	Практическое занятие № 9. Медленный бег. ОРУ. Бег на средние дистанции. Игры и эстафеты на развитие выносливости. Игра в бадминтон		
Тема 10. Спортивная игра баскетбол	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 10. Правила игры. Предупреждение травматизма. ОРУ. Медленный бег. Силовая круговая тренировка. Обучение технике стоек и перемещений баскетболиста в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 11. Техника держания мяча в баскетболе	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 11. Специальная подготовка баскетболиста. Обучение ловле и передаче мяча двумя руками и	-	

	передач мяча с отскоком от пола. Учебная игра в баскетбол.		
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 12. Техника передвижений баскетболиста	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 12. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Подвижные игры с элементами спортивных игр. Учебная игра в баскетбол	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 13. Техника передач одной рукой в баскетболе	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 13. ОРУ. Специальные подготовительные упражнения баскетболиста. Бег в равномерном темпе 10-20 мин., бег с ускорением. Обучение передач одной рукой на месте и в движении. Учебная игра в баскетбол.	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 14. Техника ведения мяча в баскетболе	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 14. Развитие силовых способностей (подтягивание на перекладине; разновысокие подтягивания; висы; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; подъём туловища в сед, из положения лежа). Техника ведения мяча на месте и в движении. Учебная игра в баскетбол	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	2	

Тема 15. Техника передач мяча на месте и в движении в баскетболе	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 15. Техника передачи мяча на месте и в движении. Обучение технике ведения мяча. Учебная игра в баскетбол. Учебная игра в баскетбол	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 16. Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении в баскетболе	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 16. Разминка баскетболиста. Жонглирование с мячами. Ведение. Передачи. Стойки. Остановки. Учебная игра в баскетбол	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 17. Стойки и перемещения волейболиста	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 17. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Классификация техники игры в волейболе. Техническая подготовка волейболистов. Развитие основных качеств волейболистов. Медленный бег. Учебная игра в волейбол	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	2	
3 семестр		34/18	
Тема 18. Упражнения на технику владения мячом в волейболе	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 18. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения	-	

	волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Учебная игра в волейбол		
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 19. Техника верхней передачи мяча на месте	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 19. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Учебная игра в волейбол	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 20. Техника нижней передачи мяча на месте	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 20. ОРУ. Упражнения на технику владения мячом. Круговая тренировка с волейбольными мячами. Учебная игра в волейбол	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 21. Техника верхней передачи мяча в движении	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 21. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная). Учебная игра в волейбол	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 22. Техника нижней передачи мяча в движении	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	

	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 22. ОРУ волейболиста. Бег до 10 минут в медленном темпе. Комплекс упражнений для начального разучивания техники нижней передачи мяча в движении. Упражнения на реакцию, координацию и ловкость. Учебная игра в волейбол	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 23. Техника верхней прямой подачи	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 23. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Волейбол – передача в цель (кол.) d – 1 м. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 24. Техника нижней прямой подачи	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 24. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Нижняя прямая подача (выполнение 10 из 10 в 6 зону). Учебная игра в волейбол	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 25. Техника боковой нижней подачи	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 25. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Учебная игра в волейбол	-	
	контрольные работы	-	

	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 26. Техника боковой верхней подачи	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 26. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча на месте и в движении. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 27. Техника подачи в прыжке	Содержание учебного материала	2	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 27. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Волейбол – подача мяча (количество успешных попыток из 10). Правила соревнований. Учебная игра в волейбол	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 28. Техника метания набивного мяча из-за головы	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 28. Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 6-8 м. Легкоатлетические эстафеты	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 29. Совершенствование техники набивного мяча из-	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	

за головы	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 29. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением, с преодолением препятствий. Бег в среднем темпе. Техника метания набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь. Игра в бадминтон.	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 30. Техника метания мяча на дальность полета	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 30. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Выполнение упражнений на совершенствование техники набивного мяча из-за головы. Бег на средние дистанции. Игры и эстафеты на развитие выносливости. Игра в настольный теннис.	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 31. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 31. Метание мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Смешанное передвижение. Медленный бег. ОРУ. ОФП. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в настольный теннис	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 32. Совершенствование техники бега	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 32. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Поднимание ног до угла 90° из положения лежа на	-	

	спине, руки вдоль туловища. Игры и эстафеты на развитие выносливости		
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 33. Комплекс упражнений для развития мышц ног	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 33. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Двоеборье: юноши – поднимание туловища из положения лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек), девушки – поднимание туловища + приседание (30сек+30сек). Игра в бадминтон	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 34. Техника выполнения низкого старта	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 34. Стартовый разгон и бег по дистанции. Упражнения для развития статической и динамической силы. Развитие взрывной силы и силовой выносливости. Игра в бадминтон	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 35. Техника выполнения высокого старта	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 35. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Двоеборье: юноши – поднимание туловища из положения лежа руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек) девушки – поднимание туловища приседание (30сек+30сек)	-	
	контрольные работы	-	

	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 36. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 36. Обычный бег, в чередовании с ходьбой, с изменением направления. ОРУ. СБУ. Бег 2000 м. (мин/сек) /жен. /. Бег 3000 м. (мин/сек) /муж. / Подвижные игры с элементами легкой атлетики	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 37. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 37. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Прыжки через скакалку. Отталкивание в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в настольный теннис	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
4 семестр		40/10	
Тема 38. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 38. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Прыжки через скакалку. Отталкивание в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в настольный теннис	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 39. Техника передачи в движении после двухтактного шага в баскетболе	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 39. Общеразвивающие и подготовительные	-	

	упражнения баскетболиста. Ведение мяча: с низким и высоким отскоком; обводка с изменением направления, скорости. Передачи мяча в движении «на перспективу». Двусторонняя игра в баскетбол.		
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 40. Техника финтов (обманных движений) в баскетболе	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 40. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Штрафные броски. Броски в кольцо из-под щита за 30 с. Изучение обманных движений. Двусторонняя игра в баскетбол	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 41. Совершенствование техники передачи мяча послеведения в баскетболе	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 41. Упражнения баскетболиста. Упражнения на развитие координации и ловкости. Жонглирование мячами. Круговая тренировка. Двусторонняя игра в баскетбол	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 42. Передача мяча в движении после двухтактного шага в баскетболе	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 42. ОРУ. Двусторонняя игра в баскетбол. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Техника передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Подвижные игры с элементами спортивных игр	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 43. Обучение технике индивидуальным	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	

действиям в защите в баскетболе	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 43. Медленный бег. ОРУ. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ловля мяча после полукотскока: высоко летящего мяча, катящегося мяча, стоя на месте, катящегося мяча в движении. Двусторонняя игра в баскетбол	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 44. Совершенствование техники индивидуальным действиям в защите в баскетболе	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 44. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Действия игроков в защите: противодействие нападению. Двусторонняя игра в баскетбол	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 45. Техника нападающего удара в волейболе	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 45. Строевые упражнения. ОРУ упражнения волейболиста. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнерами (без сетки и через сетку), с передачи партнера. Двусторонняя игра в волейбол	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 46. Совершенствование техники нападающего удара в волейболе	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 46. Бег в среднем темпе. ОРУ упражнения волейболиста. СБУ. Учебная игра в волейбол 2 на 2. Подача мяча с	-	

	низкой и высокой траекторией. Двусторонняя игра в волейбол		
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 47. Техника передачи мяча над собой и за голову в волейболе.	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 47. Медленный бег. ОРУ упражнения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Двусторонняя игра в волейбол	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 48. Совершенствование техники передачи мяча над собой иза голову в волейболе	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 48. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Многократная передача мяча. Двусторонняя игра в волейбол	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 49. Совершенствование техники верхней передачи мяча в волейболе	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 49. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра в волейбол	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	2	
5 семестр		24/12	
Тема 50.	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8

Совершенствование техники нижнего приема мяча в волейболе	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 50. Медленный бег. ОРУ. Прием мяча снизу в парах. Двусторонняя игра в волейбол.	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 51. Техника обучения приему мяча с подачи в волейболе	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 51. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением. Разбор ошибок при приеме мяча снизу после приема. Многократная передача мяча. Двусторонняя игра в волейбол	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 52. Совершенствование техники приема мяча с подачи в волейболе	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 52. Медленный бег. ОРУ. Техника приема мяча. Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину. Передача мяча через сетку в парах. Передача мяча в цель. Двусторонняя игра в волейбол	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 53. Техника одиночного блокирования в волейболе	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 53. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Прыжки с места, с имитацией блокирования, с доставанием предметов, отметок на стене, на баскетбольном щите. Техника постановки одиночного блока без перемещения и с перемещением.	-	

	Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра в волейбол		
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 54. Совершенствование техники одиночного блокирования в волейболе	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 54. Медленный бег. ОРУ. Прыжки вверх с двойными касаниями ладонями баскетбольного щита. Прыжки с продвижением вдоль сетки. Подводящие упражнения. Блокирование. Двусторонняя игра в волейбол	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 55. Обучение групповому блокированию в волейболе	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 55. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Техника двойного и тройного блока. Техника основного и вспомогательного блокирующих игроков. Техника приема мяча от блока. Страховка игрока. Прямой атакующий удар. Двусторонняя игра в волейбол	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 56. Комплекс упражнений на развитие выносливости	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 56. Медленный бег. ОРУ. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Игра в настольный теннис	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 57. Упражнения на развитие скоростных	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	

качеств	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 57. Беговые упражнения. Легкоатлетическая разминка. ОРУ. СБУ. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Техника бега по прямой. Бег в среднем темпе. Бег на дистанции 60,100 м. Сдача контрольных нормативов. Игра в настольный теннис	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 58. Техника двоеборья в легкой атлетике	Содержание учебного материала	-	ОК 04; ОК 8
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 58. Медленный бег. ОРУ. Двоеборье: Юноши – поднятие туловища из положения лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек), девушки – поднятие туловища + приседание (30сек+30сек). Легкоатлетические игры	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
6 семестр		18/8	
Итого		116/48	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает: спортивный зал.
Оборудованный спортивным инвентарем.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1 Основные печатные издания

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын, . — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2020. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

2. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2018. - 281 с.: ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9#page/1>

3.2.2 Дополнительные источники:

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2021. - 432 с. - ISBN 978-5-906839-97-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>

2. Небытова, Л.А. Физическая культура: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 269 с.: ил. -

Библиогр.: с. 263-267. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
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	Знать 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.	Промежуточная аттестация в форме зачета.
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 данной специальности	Уметь 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 данной специальности.	Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: на практических занятиях; при ведении календаря самонаблюдения; при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий(занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; при тестировании в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Экспертная оценка: Техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие,

		средние, длинные дистанции; прыжков в длину); самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики Спортивные игры. Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи; - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр
--	--	---