

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна
Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского
Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
федерального университета
Дата подписания: 13.06.2024 17:39:34
Уникальный программный ключ:
d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

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

УТВЕРЖДАЮ

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

Рабочая программа учебной дисциплины

СГ.04 Физическая культура

индекс и наименование учебной дисциплины, согласно учебного плана

Специальность	38.02.08	Торговое дело
	код	наименование специальности
Форма обучения	очная	
	очная, заочная, очно-заочная	

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.08 Торговое дело и примерной основной образовательной программы СПО, с учетом направленности на удовлетворение потребностей регионального рынка труда и работодателей.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

1. Соколова А.Ю., преподаватель колледжа Пятигорского института (филиал) СКФУ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 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 38.02.08 Торговое дело. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 06, ОК08.

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 06	- описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения	- сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
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	124
в т.ч. в форме практической подготовки	124
в т.ч.:	
Самостоятельная работа	10
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
1 семестр			
Раздел 1. Гимнастика. Легкая атлетика			ОК 04,ОК 06,ОК08
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	-	
Тема 2. Техника низкого и высокого старта в легкой атлетике	Содержание учебного материала	-	ОК 04,ОК 06,ОК08
	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	-	
Тема 3. Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	-	ОК 04,ОК 06,ОК08
	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	-	
Тема 4. Бег на короткие дистанции на результат	Содержание учебного материала	-	ОК 04,ОК 06,ОК08
	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 06,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 5. 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 06,ОК08
	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	-	
Тема 7. Техника бега на средние дистанции	Содержание учебного материала	-	ОК 04,ОК 06,ОК08
	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	-	
	Содержание учебного материала	-	

Тема 8. Совершенствование техники бега на средние дистанции	в том числе:	-	OK 04,OK 06,OK08
	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	-	
Тема 9. Техника бега с ускорением	Содержание учебного материала		OK 04,OK 06,OK08
	в том числе:		
	Содержание учебного материала		
	в том числе:		
	лабораторная работа		
	практические занятия	2	
Тема 10. Спортивная игра баскетбол	Практическое занятие № 9. Медленный бег. ОРУ. Бег на средние дистанции. Игры и эстафеты на развитие выносливости. Игра в бадминтон		OK 04,OK 06,OK08
	Содержание учебного материала	-	
	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	-	
Тема 11. Техника держания мяча в баскетболе	Содержание учебного материала	-	OK 04,OK 06,OK08
	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	-	
	Содержание учебного материала	-	
	в том числе:	-	

Тема 12. Техника передвижений баскетболиста	лабораторная работа	-	ОК 04,ОК 06,ОК08
	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	-	
Тема 13. Техника передач одной рукой в баскетболе	Содержание учебного материала	-	ОК 04,ОК 06,ОК08
	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	-	
Тема 14. Техника ведения мяча в баскетболе	Содержание учебного материала	-	ОК 04,ОК 06,ОК08
	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	-	
Тема 15. Техника передач мяча на месте и в движении в баскетболе	Содержание учебного материала	-	ОК 04,ОК 06,ОК08
	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	-	
Тема 16. Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении в баскетболе	Содержание учебного материала	-	ОК 04,ОК 06,ОК08
	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	-	
2 семестр		32	
Тема 17. Стойки и перемещения волейболиста	Содержание учебного материала	-	ОК 04,ОК 06,ОК08
	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	-	
Тема 18. Упражнения на технику владения мячом в волейболе	Содержание учебного материала	-	ОК 04,ОК 06,ОК08
	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	-	
Тема 19. Техника верхней передачи мяча на месте	Содержание учебного материала	-	ОК 04,ОК 06,ОК08
	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 06,ОК08
	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 06,ОК08
	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	-	
Тема 22. Техника нижней передачи мяча в движении	Содержание учебного материала	-	ОК 04,ОК 06,ОК08
	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 06,ОК08
	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	-	
Тема 24. Техника нижней прямой подачи	Содержание учебного материала	-	OK 04,OK 06,OK08
	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	-	OK 04,OK 06,OK08
	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	-	OK 04,OK 06,OK08
	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	-	OK 04,OK 06,OK08
	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 06,ОК08
	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-за головы	Содержание учебного материала	-	ОК 04,ОК 06,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	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	-	
Тема 30. Техника метания мяча на дальность полета	Содержание учебного материала	-	ОК 04,ОК 06,ОК08
	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	Содержание учебного материала	-	
	в том числе:	-	

элементами легкой атлетики	лабораторная работа	-	ОК 04,ОК 06,ОК08
	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 06,ОК08
	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 06,ОК08
	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 06,ОК08
	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 06,ОК08
	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 06,ОК08
	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 06,ОК08
	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	-	
3 семестр		40	
Тема 38. Совершенствование техники отталкивания в	Содержание учебного материала	-	ОК 04,ОК 06,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	

прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»	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 06,ОК08
	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 06,ОК08
	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	-	
Тема 41. Совершенствование техники передачи мяча после ведения в баскетболе	Содержание учебного материала	-	ОК 04,ОК 06,ОК08
	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	Содержание учебного материала	-	
	в том числе:	-	

после двухтактного шага в баскетболе	лабораторная работа	-	ОК 04,ОК 06,ОК08
	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 действиям в защите в баскетболе	Содержание учебного материала	-	ОК 04,ОК 06,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 43. Медленный бег. ОРУ. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ловля мяча после полукоскока: высоко летящего мяча, катящегося мяча, стоя на месте, катящегося мяча в движении. Двусторонняя игра в баскетбол	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 44. Совершенствование техники индивидуальным действиям в защите в баскетболе	Содержание учебного материала	-	ОК 04,ОК 06,ОК08
	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	-	
Тема 45. Техника нападающего удара в волейболе	Содержание учебного материала	-	ОК 04,ОК 06,ОК08
	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	-	

Тема 46. Совершенствование техники нападающего удара в волейболе	Содержание учебного материала	-	ОК 04,ОК 06,ОК08
	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 06,ОК08
	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	-	
Тема 48. Совершенствование техники передачи мяча над собой из голову в волейболе	Содержание учебного материала	-	ОК 04,ОК 06,ОК08
	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 06,ОК08
	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	-	
4 семестр		22	
Тема 50. Совершенствование техники нижнего приема мяча в волейболе	Содержание учебного материала	-	ОК 04,ОК 06,ОК08
	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 06,ОК08
	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 06,ОК08
	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 06,ОК08
	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 06,ОК08
	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 06,ОК08
	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 06,ОК08
	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	Содержание учебного материала	-	ОК 04,ОК 06,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	

развитие скоростных качеств	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	2	
Тема 58. Техника двоеборья в легкой атлетике	Содержание учебного материала	-	ОК 04,ОК 06,ОК08
	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	2	
Тема 59. Техника передвижения по пересеченной местности в легкой атлетике	Содержание учебного материала	-	ОК 04,ОК 06,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 59. ОРУ легкоатлета. Длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности, бег в умеренном темпе на 400-800 м по стадиону. Игра в настольный теннис	-	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 60. Упражнения для развития скоростной выносливости в легкой атлетике	Содержание учебного материала	-	ОК 04,ОК 06,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 60. Бег на 400-800 м в умеренном темпе с 2-4 ускорениями по 30-100 м. Бег с околосредней скоростью на 100-300 м, повторное пробегание 100 м с максимальной скоростью, повторное пробегание 30-60 м с максимальной скоростью, повторное пробегание всей дистанции 100, 400 м. Игра в настольный теннис	-	
	контрольные работы	-	

	самостоятельная работа обучающихся	2	
Промежуточная аттестация		-	
Всего		124	

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, спортивная площадка, стадион с беговыми дорожками и футбольным полем, вспомогательные помещения.

Размеры спортивного зала составляют 24х12 м. В зале имеется следующее спортивное оборудование: два стационарно установленных баскетбольных щита стандартного размера, три гимнастические лестницы, стационарно установленные волейбольные стойки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, оборудованные теннисные столы, столы для занятий армрестлингом, тренажеры – скамья для пресса, навесные турники, борцовский ковер. Спортивный зал оборудован раздевалками, душевыми, туалетами.

Спортивное ядро состоит из: легкоатлетических секторов, поля для мини-футбола, гимнастической спортивной площадки, комбинированной игровой площадки для волейбола и баскетбола.

В легкоатлетическое ядро входит 4-х круговые беговые дорожки по 400 м, сектор для метания, сектор для прыжков в длину с разбега.

Гимнастическая площадка оборудована двумя стационарными перекладинами, гимнастическим бревном, уличным комплексным тренажером для развития двигательных качеств: силы мышц сгибателей и разгибателей рук, туловища, спины и ног; параллельные брусья для развития и совершенствования скоростно-силовых координационных способностей и ловкости.

В комбинированную игровую площадку входит площадка для волейбола и баскетбола. Она оснащена стойками для волейбола и баскетбола и баскетбольными щитами из пластика.

Беговые легкоатлетические дорожки, поле для мини-футбола, гимнастическая и игровая площадки покрыты полимерными материалами.

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, 2018. — 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. Основные электронные издания

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2019. - 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, 2019. - 269 с.: ил. –

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни -условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности -средства профилактики перенапряжения	Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни» Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограммы Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики	Выступление с сообщениями Тестирование Проведение своего комплекса зарядки в группе Дифференцированный зачет
Умения: -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	Грамотно составить комплекс УГГ. Ежедневное использование комплекса УГГ, В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы	Проведение своего комплекса зарядки в группе Выступление с сообщением Наблюдение преподавателя и его устная оценка Выполнение контрольных нормативов Портфолио личных достижений обучающегося Наблюдение преподавателя и его устная оценка Проведение мероприятия Портфолио личных достижений обучающегося Дифференцированный зачет

	Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта	
--	---	--