

Министерство образования и науки Республики Дагестан  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Дагестан  
«Кизлярский профессионально-педагогический колледж»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04. Физическая культура

Код и наименование специальности 10.02.05 Обеспечение  
информационной безопасности автоматизированных систем  
входящей в состав УГС 0.00.00 «Информационная безопасность»

Квалификация выпускника: техник по информационной безопасности

2022 г.

ОДОБРЕНА

предметной (цикловой) комиссией  
социально-экономических и  
профессиональных дисциплин по  
юридическим и экономическим  
специальностям

Протокол № 1 от « 30 » августа 2022 г.

Председатель предметно-цикловой  
комиссии

 Гаджимурадова Э.Э.

30 08 2022 г.

зам. директора по учебной работе

 Шелкова Е.

31 08 2022



Рабочая программа учебной дисциплины «ОГСЭ.04. Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 10.05.02 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем утвержденным приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 N 1553 (ред. от 13.07.2021) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.12.2016 N 44938).

Организация разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Дагестан «Кизлярский профессионально-педагогический колледж»

Разработчики:

- Магомедов Шамиль Магомедович, преподаватель ГБПОУ РД «КППК»

**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>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «ОГСЭ 04 Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 29.02.04. «Конструирование, моделирование и технология швейных изделий», входящей в состав укрупненной группы УГС 29.00.00 Технологии лёгкой промышленности.

Рабочая программа учебной дисциплины «ОГСЭ 04 Физическая культура» может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по специальности 29.02.04. «Конструирование, моделирование и технология швейных изделий»,

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ 04 Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл дисциплин.

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

**В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:**  
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:**

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

**• личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной

двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося 168 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>	336
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	168
в том числе:	-
лабораторные работы	
практические занятия	168
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	168
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
Рефераты, сообщения, внеаудиторная самостоятельная работа.	168
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Спец. беговые упражнения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - техника бега, обучение технике н\старта и стартового разбега, бег отрезками - техника прыжка в длину с места -техника метания малого мяча с места	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся - Развитие международного спортивного движения.		
<b>Тема 1.2.</b> Спец. беговые упражнения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - техника бега, низкий старт и стартовое ускорение - техника прыжка прыжок в длину с разбега -техника метания, метание малого мяча с разбега	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Тема 1.3.</b> Спец. беговые упражнения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - техника бега, низкий старт, бег 30 м - техника прыжка, прыжок в длину с разбега - метание малого мяча на результат		

	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся - Физическая культура и спорт в СССР накануне и в годы Великой отечественной войны.	2	
<b>Тема 1.4.</b> Спец. беговые упражнения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - техника прыжка, прыжок в длину с места на результат - техника метания, метания гранаты с места	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
<b>Тема 1.5.</b> Спец. беговые упражнения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - техника прыжка, прыжок в длину с разбега - техника метания, знакомство с техникой метание гранаты	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся - Новая историческая обстановка и ее влияние на развитие международного спортивного движения.	2	
<b>Тема 1.6.</b> Спец. беговые упражнения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - техника беговые упражнения, бег в медленном темпе 20мин. - техника высокого старта - Пигры эстафеты	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	Содержание учебного материала		



<b>Тема 1.7.</b> Спец. беговые упражнения - П\ игры , эстафеты	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - техника бега, бег по скользкому и твердому грунту с преодоление природных препятствий, бег сочетание с ходьбой - П\ игры , эстафеты	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Тема 1.8.</b> Спец. беговые упражнения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - техника бега, бег через препятствия - П\ игры , эстафеты	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
<b>Тема 1.9.</b> Спец. беговые упражнения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - техника бега, марш-бросок по 3000 м-м, 1500 м - д - П\ игры , «Борьба за мяч»	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся - Новая расстановка сил в Олимпийском движении после Второй мировой войны.	4	
<b>Раздел 2.</b> <b>Введение в спортивные игры</b> <b>Волейбол</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Техника передвижения - ознакомлением с правилам игры - техника владения мячом, прием мяча - учебная игра	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - ознакомлением с правилам игры - техника владения мячом, прием мяча - учебная игра	4	

	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Тема 2.2.</b> Техника владения мячом прием и передача мяча двумя руками сверху с перемещением - техника нападения, прямая »	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Техника владения мячом прием и передача мяча двумя руками сверху с перемещением - техника нападения, прямая подача снизу - техника защиты, прием мяча после подачи у края сетки - П\ игра «Мяч капитана»	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся - Физическая культура в древнем Риме.	4	
<b>Тема 2.3.</b> Техника владения мячом прием и передача мяча двумя руками сверху с перемещением	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Техника владения мячом прием и передача мяча двумя руками сверху с перемещением - техника нападения, прямая подача снизу - техника защиты, прием мяча после подачи у края сетки - П\ игра «Мяч капитана»	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
<b>Тема 2.4.</b> Отработка техники приема мяча сверху и снизу двумя руками	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Отработка техники приема мяча сверху и снизу двумя руками - ознакомление с техникой нижней прямой подачи - учебная игра	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
<b>Тема 2.5.</b> Отработка техники приема мяча	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	

- отработка техники нижней прямой подачи - учебная игра	Практические занятия - отработка техники нижней прямой подачи - учебная игра	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
<b>Тема 2.6.</b> Техника владение мячом	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - отработка контрольных упражнений - учебная игра	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся - Возникновение и развитие физкультуры в период первобытнообщинного строя у горских народов Северного Кавказа.	2	
<b>Тема 2.7.</b> Техника владение мячом	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - прием на оценку контрольных упражнений - учебная игра	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Раздел 3.</b> <b>Введение в спортивные игры</b> <b>Баскетбол</b>			
<b>Тема 3.1.</b> Техника перемещение по площадке	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - техника владение мячом, ловле и передача мяча 2-мя руками от груди на месте и с перемещением - техника нападений ведение мяча броски по кольцу - техника защиты, выбивание и вырывание мяча - учебная игра		

	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся - XXII Олимпийские игры.	2	
<b>Тема 3.2.</b> Техника владения мячом от плеча на месте и в движении (передача)	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Техника владения мячом от плеча на месте и в движении (передача) - техника нападения ведение 2 шага – бросок кольцу - техника защиты, снятия мяча при броске - учебная игра	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
<b>Тема 3.3.</b> Техника владения мячом	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Техника владения мячом - передача мяча одной рукой, техника нападения ведение 2 шага – бросок - техники защиты, выбивание и вырывание мяча - учебная игра	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся - Физическая культура в период феодализма.	2	
<b>Тема 3.4.</b> Техника владения мячом -	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Техника владения мячом - составление и отработка зачетных упражнений - техника нападения штрафные броски - учебная игра	2	

	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся - Физическая культура и спорт в России со 2-й половины XIX века до великой октябрьской социалистической революции.	2	
<b>Тема 3.5.</b> Техника владения мячом отработка контрольных упражнений	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Техника владения мячом отработка контрольных упражнений - техника нападений штрафные броски - учебная игра	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	<b>Тема 3.6.</b> Техника нападения - прием на оценку, контрольных упражнений - учебная игра	Содержание учебного материала	
Лабораторные работы		-	
Практические занятия Техника нападения - прием на оценку, контрольных упражнений - учебная игра		2	
Контрольные работы		-	
Самостоятельная работа обучающихся		-	
<b>Раздел 4</b> <b>Введение в гимнастику</b>			
<b>Тема 4.1.</b> Строевые упражнение -акробатика, перекаты из разных, стойки на лопатках - упражнение в равновесии на полу	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия Строевые упражнение -акробатика, перекаты из разных, стойки на лопатках - упражнение в равновесии на полу	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	<b>Тема 4.2.</b>	Содержание учебного материала	

Строевые упражнения -	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Строевые упражнения -акробатика, стойки на лопатках, переворот через плечо - лазание по наклонной скамейке	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся - Новая историческая обстановка и ее влияние на развитие международного спортивного движения.	4	
<b>Тема 4.3.</b> Строевые упражнения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия Строевые упражнения - акробатика «Мост», лежа и на спине и прогибом назад -опорный прыжок соскок упор присев, соскок прогнувшись	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся - Физическая культура и спорт в развивающихся странах.	12	
<b>Тема 4.4.</b> Строевые упражнения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Строевые упражнения - акробатика , прием на оценку пройденных элементов - опорный прыжок соскок упор присев, соскок прогнувшись	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
<b>Раздел 5</b>			
<b>Классификация легкоатлетических упражнений</b>			
<b>Тема 5.1.</b> Специально беговые упражнения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - кроссовая подготовка	2	

	- Игры , эстафеты		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Тема 5.2.</b> Специально беговые упражнения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Специально беговые упражнения - техника бега, эстафетный бег 4х60 - техника прыжка в длину с разбега - метание гранаты с разбега	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся - Физическая культура в период феодализма.	12	
<b>Тема 5.4.</b> Специально беговые упражнения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия техника бега, эстафетный бег 4х60 - техника прыжка в длину с разбега - метание гранаты с разбега	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
<b>Тема 5.5.</b> Спец. беговые упражнения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Спец. беговые упражнения - техника прыжка, прыжок в длину с разбега - техника метания, знакомство с техникой метание гранаты	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся - Физическая культура и спорт в Новое время.	12	

<b>Тема 5.6.</b> Спец. беговые упражнения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Спец. беговые упражнения - техника прыжка, прыжок в длину с места на результат - техника метания, метания гранаты с места	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
<b>Тема 5.7.</b> Спец. беговые упражнения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Спец. беговые упражнения - техника бега, низкий старт и стартовое ускорение - техника прыжка прыжок в длину с разбега - техника метания, метание малого мяча с разбега	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся - Физическая культура и спорт в Новейшее время.	2	
<b>Тема 5.8.</b> Прием контрольных тестов	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Прием контрольных тестов - подведение итогов за полугодие гранаты с места	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся - Физическая культура и спорт в рабовладельческом государстве.	12	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	



	- штрафные броски по кольцу - учебная игра 3\3			
	Контрольные работы	-		
	Самостоятельная работа обучающихся	10		
Раздел 6.				
Основы техники легкоатлетических видов				
Тема 6.1. Спец. беговые упражнения	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия - техника бега, обучение технике н\старта и стартового разбега, бег отрезками - техника прыжка в длину с места -техника метания малого мяча с	2		
	Контрольные работы	-		
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
	Тема 6.2. Спец. беговые упражнения	Содержание учебного материала		
Тема 6.2. Спец. беговые упражнения	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия - техника бега, низкий старт и стартовое ускорение - техника прыжка прыжок в длину с разбега	2		
	Контрольные работы	-		
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
	Тема 6.3. Спец. беговые упражнения	Содержание учебного материала		
	Тема 6.3. Спец. беговые упражнения	Практические занятия - техника бега, низкий старт, бег30 м - техника прыжка, прыжок в длину с разбега - метание малого мяча	2	
Контрольные работы		-		
Самостоятельная работа обучающихся - Физическая культура и спорт у горских народов Северного Кавказа в период перехода от капитализма к социализму.		2		
Лабораторные работы		-		

<b>Тема 6.4.</b> Спец. беговые упражнения	Содержание учебного материала		
	- ведение мяча изменением высоты отскока - учебная игра		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - техника прыжка, прыжок в длину с места на результат - техника метания, метания гранаты с места	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Тема 6.5.</b> Спец. беговые упражнения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - техника бега, марш-бросок по 3000 м-м, 1500 м – д	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Тема 6.6.</b> Спец. беговые упражнения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - прием на оценку контрольных упражнений	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Раздел 7</b> <b>Основы тренировки в легкой атлетике</b>			
<b>Тема 11.1.</b> Спец. беговые упражнения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - техника бега, обучение технике н\старта и стартового разбега, бег отрезками - техника прыжка в длину с места	2	

	-техника метания малого мяча с места		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Тема 11.2.</b> Спец. беговые упражнения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - техника бега, низкий старт и стартовое ускорение - техника прыжка прыжок в длину с разбега -техника метания, метание малого мяча с разбега	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся - Физическая культура и спорт народов России с древнейших времен до 2-й половины XIX века.	2	
<b>Тема 11.3.</b> Спец. беговые упражнения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - техника бега, низкий старт, бег 30 м - техника прыжка, прыжок в длину с разбега - метание малого мяча на результат	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Тема 11.4.</b> Спец. беговые упражнения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - техника прыжка, прыжок в длину с места на результат - техника метания, метания гранаты с места	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Тема 11.5.</b>	Содержание учебного материала		

Спец. беговые упражнения	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - техника прыжка, прыжок в длину с разбега - техника метания, знакомство с техникой метание гранаты	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Тема 11.6.</b> Спец. беговые упражнения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - техника бега, марш-бросок по 3000 м-м, 1500 м - д - П\ игры , «Борьба за мяч»	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Тема 11.7.</b> Спец. беговые упражнения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - повороты в движении - техника прыжка, прыжок в длину с разбега - техника метания, знакомство с техникой метание гранаты	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Физическая культура и спорт народов России с древнейших времен до 2-й половины XIX века.		
<b>Тема 11.8.</b> Спец. беговые упражнения - прием на оценку контрольных упражнений	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - кувырок вперед и назад стойка на лопатках - перестроенные из одной колоны в два, три, четыре в движении	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	

	- Педагогические идеи в физическом воспитании с древнего мира ведшего времени		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия отработка строевого шага - опорный прыжок через козла способом «ноги врозь» - эстафеты	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Раздел 12</b> <b>Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 11.9.</b> Спец. беговые упражнения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - техника прыжка, прыжок в длину с места на результат - техника метания, метания гранаты с места	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Тема 12.0.</b> Спец. беговые упражнения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - техника бега, низкий старт и стартовое ускорение - техника прыжка прыжок в длину с разбега - техника метания, метание малого мяча с разбега	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся - Физическая культура и спорт в СССР накануне и в годы ВОВ.	2	
<b>Тема 12.1.</b> Спец. беговые упражнения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия		

	- техника бега, бег через препятствия - П\ игры , эстафеты	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся - Физическая культура и спорт в Новое время.	2	
<b>Тема 12.2.</b> Спец. беговые упражнения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - техника бега, марш-бросок по 3000 м-м, 1500 м - д - П\ игры , «Борьба за мяч»	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Раздел 13. Особенности подготовки студентов в спортивных играх Волейбол</b>			
<b>Тема 12.3.</b> Техника передвижения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - ознакомлением с правилам игры - техника владения мячом, прием мяча - учебная игра	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся - Физическая культура в древнем Риме.	2	
<b>Тема 12.4.</b> Техника владения мячом прием и передача мяча двумя руками сверху с перемещением	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Техника владения мячом прием и передача мяча двумя руками сверху с перемещением	2	

	- техника нападения, прямая подача снизу - техника защиты, прием мяча после подачи у края сетки - П\ игра «Мяч капитана»		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся - Физическая культура в первобытно - общинном строе.	2	
<b>Тема 12.5.</b> Отработка техники приема мяча	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - отработка техники нижней прямой подачи - учебная игра	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Тема 12.6.</b> Техника владение мячом	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - бег 60 м - бег на выносливость	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся -История возникновения Олимпийских игр.	2	
<b>Тема 12.7.</b> Спец. беговые упражнения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия - техника прыжка, прыжок в длину с разбега - техника метания, знакомство с техникой метание гранаты	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Тема 12.8.</b> Спец. беговые упражнения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		

	Практические занятия - прием на оценку контрольных упражнений	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Раздел 14. Особенности подготовки студентов в спортивных играх Баскетбол</b>			
<b>Тема 12.8.</b> Техника перемещение по площадке	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия - техника владение мячом, ловле и передача мяча 2-мя руками от груди на месте и с перемещением - техника нападений ведение мяча броски по кольцу - техника защиты, выбивание и вырывание мяча - учебная игра	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 12.9.</b> Техника владения мячом от плеча на месте и в движении (передача)	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия - техника нападений ведение 2 шага – бросок кольца - техника защиты, снятия мяча при броске - учебная игра	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 13.0.</b> Техника нападения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия - прием на оценку, контрольных упражнений - учебная игра	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 13.1.</b> Техника владения мячом от плеча на месте и в движении (передача)	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия Техника владения мячом	2	



	от плеча на месте и в движении (передача		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 13.2.</b> Техника владения мячом	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия - передача мяча одной рукой, техника нападений ведение 2 шага – бросок - техники защиты, выбивание и вырывание мяча - учебная игра	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 13.3.</b> Техника владение мячом	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия - составление и отработка зачетных упражнений - техника нападений штрафные броски - учебная игра	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	28	
Самостоятельная работа обучающихся (написание рефератов)		<b>168</b>	
Всего		<b>336</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличие учебного кабинета, спортзала

Оборудование учебного кабинета: рабочий стол преподавателя, настенная доска, посадочные места по количеству обучающихся, шкаф для наглядных пособий и инструкций, комплект учебно-наглядных, кабинет, телевизор, магнитофон.

1. Методические указания к проведению практических работ.
2. Методические указания к проведению самостоятельных работ.
3. Дидактический материал (карточки, тесты, таблицы).
4. Спортивный инвентарь (мячи, гимнастические маты, гимнастические скамейки, брусья, перекладина, спортивный конь, козел, опорный мостик, гранаты, ядра).
5. Мелкий инвентарь (флажки, скакалки, кубики, эстафетные палочки, рулетка, секундомер).

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **Основные источники:**

1. Андреев С.Н., Левин В.С. Футбол: Методическое пособие. -Липецк, 2019-494с. Гриф МО РФ
2. Анискина С.Н. Методика обучения технике баскетбола: Учебник для вузов физической культуры. – М., ФиС 2020-190с. Гриф Минобр.
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебное пособие. – М., ФиС, 2020-380с. Гриф МО РФ
4. Былеева Л.В.,Коротков И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры.-М., ФиС 2021-224с.

6. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства: Учебник для институтов физической культуры. – М., ФиС 2020-256с. Гриф Минобр.
7. Зайцева Л.С. Основы настольного тенниса: Учебник для вузов физической культуры. –М., ФиС 2021-240с.
8. Ильина Е.Н. Основы туристической деятельности: Учебное пособие. –М., «Спорт» 2021-200с.

**Дополнительные источники:**

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов: Методическое пособие – М., 2021-269с.
2. Гуревич И.А. Круговая тренировка по развитию физических качеств: Учебное пособие. –Минск, «Высшая школа» 2020-370с.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учебное пособие. – М., ФиС 2021-260с.
4. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения физической культуре: Учебник для вузов физической культуры. – М., «Академия» 2020-348с.
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры: Учебное пособие.- М., «Дрофа» 2019-230с.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>уметь:</b>	
- физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	оценка выполнения практического задания
<b>знать:</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	устный опрос, тестовый контроль
- основы здорового образа жизни	устный опрос