

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Колледж радиоэлектроники имени П.Н. Яблочкова



**Рабочая программа учебной дисциплины**

Физическая культура

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы


Профиль подготовки  
технологический

Квалификация выпускника  
техник по компьютерным системам

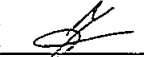
Форма обучения  
очная

Саратов


2020

Разработчик: Щеголева А.А. 

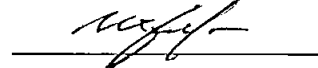
Программа одобрена на заседании ЦК физического воспитания и ОБЖ  
от «25» ноября г. протокол № 10

Председатель ЦК физического воспитания и ОБЖ  Н.С. Федотова

Директор колледжа радиоэлектроники  
имени П. Н. Яблочкова

  
О. В. Бреус

Заместитель директора по УР

  
Н. Н. Чернова

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, базовой подготовки.

Организация- разработчик: ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского» Колледж радиоэлектроники имени П.Н. Яблочкова СГУ.

Разработчик: Щеголева А.А. - преподаватель Колледжа радиоэлектроники имени П.Н. Яблочкова СГУ.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	37
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	38

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, базовой подготовки.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

ПК и ОК, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 168 часов;

внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 168 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	168
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	168
контрольные работы	-
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
написание рефератов по заданной тематике	28
составление комплексов упражнений и планов тренировок по видам спорта	40
практические задания	100
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета, зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» (2курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<p><b>Раздел 1.</b>  <b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры. Легкая атлетика</b></p>		24	
<p><b>Тема 1.1</b>                      Основные требования к охране труда на уроках. Оказание 1-ой медицинской помощи при травмах и несчастных случаях.</p>	<p><b>Содержание</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Инструкции по мерам безопасности на занятиях физкультуры.</li> <li>2.Профилактика травматизма.</li> <li>3.Правила оказания 1-ой медицинской помощи.</li> <li>4. Кроссовая подготовка.</li> </ol>	2	2

<p><b>Тема 1.2</b> Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях. Спринт.</p>	<p><b>Содержание</b> 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. 2. Повторить технику бега на 30м., 100м.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 1.3</b> Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.</p>	<p><b>Содержание</b> 1. Закрепить технику высокого старта. 1.3 Закрепить технику бега на средние дистанции.</p>	<p>4 2</p>	<p>2 2</p>
<p><b>Тема 1.4</b> Легкая атлетика. Эстафетный бег</p>	<p><b>Содержание</b> 1. Повторить технику эстафетного бега. 2. Кроссовая подготовка.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>



Тема 1.5 Легкая атлетика. Сдача норматива	Содержание	14	
		2	2
		12	3
Раздел 2. Техника и тактика игры в баскетбол	Содержание	26	
		2	
		2	2

1.Контрольный норматив- бег 30м, 100м  
2.Кроссовая подготовка: бег 1500м.

**Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:**  
1. написать реферат на тему «Правила оказания 1-ой медицинской помощи»  
2. составить комплекс упражнений производственной гимнастики  
3. кроссовая подготовка  
4. составить план тренировок для развития скорости  
5. составить план тренировок для развития выносливости.

**Содержание**  
1.Техника и тактика игры.  
2. Основные принципы организации командных действий.  
3.Понятие о системах ведения игры в нападении и защите.

<b>Тема 2.2</b> Баскетбол Передвижение и остановки	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	
	1.Обучение тактике перебежки без мяча. 2.Передвижение в «защитной стойке». 3.Техника остановки «в два шага» и прыжком.	2	2
<b>Тема 2.3</b> Баскетбол Передвижение и остановки	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	
	1.Повторение тактики перебежки без мяча. 2.Передвижение в «защитной стойке». 3.Техника остановки «в два шага» и прыжком	2	2
<b>Тема 2.4</b> Баскетбол Ловля и передача мяча в баскетболе.	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	
	1.Повторение техники ловли мяча двумя и одной руками на месте и в движении. 2.Передача мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди. 3.Ведение мяча.	2	2

<b>Тема 2.5</b> Баскетбол Ловля и передача мяча в баскетболе	<b>Содержание</b> 1. Повторение техники ловли мяча двумя и одной руками на месте и в движении. 2. Передача мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди. 3. Ведение мяча.	2	2
			2
<b>Тема 2.6</b> Баскетбол Личные и коллективные действия в защите.	<b>Содержание</b> 1. Личная защита в своей зоне. 2. Зонная защита (2х1х2; 3:2; 2:3; 1х3х1)	2	2
			2
<b>Тема 2.7</b> Баскетбол Сдача нормативов по баскетболу	<b>Содержание</b> 1. Контрольный урок- штрафные броски. 2. Совершенствование ведения и бросок в кольцо с 2-х шагов. 3. Учебная игра баскетбол.	14	2
			2
			2
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 1. составить комплекс упражнений для игры в баскетбол 2. выучить правила по баскетболу 3. отработать приемы, передачи и ловли мяча в баскетболе 4. отработать приемы личной и коллективной защиты в игре 5. отработать приемы штрафных бросков и бросков в кольцо с 2-х шагов	12	3

<p><b>Раздел 3.</b> Совершенствование двигательных физических качеств</p>		18	
<p><b>Тема 3.1</b> Общая физическая подготовка.</p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1.Силовая подготовка: подтягивание, отжимание, пресс. 2. Учебная игра баскетбол.</p>	2	2
<p><b>Тема 3.2</b> Общая физическая подготовка.</p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1.Контрольный урок: подтягивание, отжимание. 2. Учебная игра баскетбол.</p>	2	2
<p><b>Тема 3.3</b> Общая физическая подготовка.</p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1.Контрольный урок- пресс. 2. Учебная игра баскетбол.</p> <p><b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 1. силовая подготовка.</p>	14	2
<p><b>Раздел 4. Общая физическая</b></p>		22	3

подготовка			
Тема 4.1 Общая физическая подготовка. Скоростно-силовая подготовка.	<p><b>Содержание</b></p> <p>1. Техника безопасности на занятиях по ОФП. 2. Обучение технике челночного бега.</p>	2	2
Тема 4.2 Общая физическая подготовка. Силовая подготовка	<p><b>Содержание</b></p> <p>1. Совершенствовать технику челночного бега. 2. Силовая подготовка (отжимание, подтягивание).</p>	2	2
Тема 4.3 Общая физическая подготовка. Силовая подготовка	<p><b>Содержание</b></p> <p>1. Упражнения на пресс. 2. Силовая подготовка (отжимание, подтягивание).</p>	2	2
Тема 4.4 Общая физическая подготовка. Контрольный урок: челночный бег.	<p><b>Содержание</b></p> <p>1. Контрольный урок- челночный бег 4x9м. 2. Силовая подготовка (отжимание, подтягивание).</p>	2	2

<p><b>Тема 4.5</b> Общая физическая подготовка. Контрольный урок: подтягивание на перекладине.</p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1.Контрольный урок- подтягивание на перекладине. 2. Спортивные игры.</p> <p><b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b></p> <p>1. составить комплекс упражнений при подготовке к челночному бегу 2. выполнить комплекс упражнений на силовую подготовку 3. выполнить комплекс упражнений на пресс и отжимание.</p>	<p><b>14</b></p> <p>2</p> <p>12</p>	<p>2</p> <p>3</p>
<p><b>Раздел 5. Техника и тактика игры в волейбол</b></p>		<p><b>30</b></p>	
<p><b>Тема 5.1</b> Волейбол. Повторение техники приема мяча (верхний, нижний) мяча.</p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1.Повторение техники приема мяча (верхний, нижний). 2.Перемещение приставными шагами. 3.Спортивная игра волейбол.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 5.2</b> Волейбол. Закрепление техники приема и передачи мяча.</p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1.Закрепление техники приема мяча (верхний, нижний). 2.Перемещение приставными шагами. 3.Спортивная игра волейбол.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>

<p><b>Тема 5.3</b> Волейбол. Техника игры в нападении.</p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1.Повторение техники игры в нападении: а) разбег, прыгивание, толчок, удар по мячу б) нападающий удар в) подачи мяча.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 5.4</b> Волейбол. Техника игры в нападении.</p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1.Закрепление техники игры в нападении: а) разбег, прыгивание, толчок, удар по мячу б) нападающий удар в) подачи мяча.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 5.5</b> Волейбол. Техника игры в нападении и защите.</p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1.Совершенствование техники игры в нападении и защите: а) разбег, прыгивание, толчок, удар по мячу б) нападающий удар, подачи мяча. в) прием и передача мяча.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>

<p><b>Тема 5.6</b> Волейбол Техника игры в нападении и защите.</p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1. Совершенствование техники игры в нападении и защите:  а) разбег, напрыгивание, толчок, удар по мячу  б) нападающий удар, подачи мяча.  в) прием и передача мяча.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 5.7</b> Волейбол Техника игры в нападении и защите.</p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1. Совершенствование техники игры в нападении и защите:  а) разбег, напрыгивание, толчок, удар по мячу  б) нападающий удар, подачи мяча.  в) прием и передача мяча.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 5.8</b> Волейбол Техника игры в нападении и защите. Сдача нормативов.</p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1. Сдача нормативов:  прием и передача мяча в парах.  2. Спортивная игра в волейбол.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>



<b>Тема 5.9 Волейбол</b> Техника игры в нападении и защите. Сдача нормативов.	<b>Содержание</b> 1. Сдача нормативов: подачи мяча. 2. Спортивная игра в волейбол.	<b>14</b>	2
			2
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 1. имитация техники приема мяча 2. выучить правила игры по волейболу 3. написать реферат по теме «Техника игры в защите и нападении в волейболе»	<b>12</b>	3
			3
<b>Тема 6.1 Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание</b> 1. Повторение техники прыжка в длину с места 2. Специальные упражнения. 3. Закрепление техники передачи и приема эстафетной палочки.	<b>20</b>	2
			2

Тема 6.2 Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции	Содержание 1.Контрольный урок – прыжок в длину с места. 2 .Повторение техники и тактики бега на длинные дистанции. 3. Совершенствование техники передачи и приема эстафетной палочки.	2	
		2	2
Тема 6.3 Легкая атлетика. Сдача норматива.	Содержание 1.Контрольный урок- бег 2000м 2.Общая физическая подготовка.	2	
		2	2
Тема 6.4 Легкая атлетика. Овладение техникой эстафетного бега.	Содержание 1.Контрольный урок- эстафетный бег 4x100м 2. Упражнения на силу. 3.Повторение техники метания мяча	2	
		2	2
Тема 6.5 Легкая атлетика. Техника метания мяча и кросс.	Содержание 1.Контрольный урок- метание мяча. 2.Кроссовая подготовка – бег 2000м	12	
		2	2

	<p><b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. составить комплекс упражнений для совершенствования техники прыжка в длину с места</li> <li>2. бег на выносливость</li> <li>3. написать реферат по теме «Правила поведения на воде»</li> </ol>	10	3
	<b>Всего:</b>	<b>140</b>	

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<b>1 раздел: Физическое совершенствование</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 1.1</b> Основные требования к охране труда на уроках. Самоконтроль состояния здоровья.	<b>Содержание</b> 1. Инструкции по мерам безопасности по видам спорта. 2. Самоконтроль состояния здоровья.	2	2
<b>Тема 1.2</b> Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	<b>Содержание</b> 1. Совершенствование техники высокого старта. 2. Повторение техники бега на средние дистанции.	2	2
<b>Тема 1.3</b> Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	<b>Содержание</b> 1. Закрепление техники высокого старта. 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	2

<p><b>Тема 1.4</b> Легкая атлетика. Эстафетный бег</p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1.Повторение техники эстафетного бега. 2.Кроссовая подготовка.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 1.5</b> Легкая атлетика. Сдача норматива</p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1.Контрольный норматив- бег 30м, 100м 2.Кроссовая подготовка: бег 1500м (б/в)</p> <p><b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b></p> <p>1. составить комплекс упражнений производственной гимнастики 2. упражнение на выносливость – кросс 3. кроссовая подготовка 4. составить план тренировок для развития скорости 5. составить план тренировок для развития выносливости.</p>	<p>18</p>	<p>2</p>
<p><b>Раздел 2. Баскетбол</b></p>		<p>28</p>	<p>3</p>

Тема 2.1 Баскетбол. Техника и тактика игры в баскетбол	<b>Содержание</b>	2	
Тема 2.2 Баскетбол. Передвижение и остановки	<b>Содержание</b>	2	
Тема 2.3 Баскетбол. Передвижение и остановки	<b>Содержание</b>	2	

<p><b>Тема 2.4</b> Баскетбол. Ловля и передача мяча в баскетболе.</p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1.Совершенствование техники ловли мяча двумя и одной руками на месте и в движении. 2.Передача мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди. 3.Ведение мяча.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 2.5</b> Баскетбол. Ловля и передача мяча в баскетболе</p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1.Повторение техники ловли мяча двумя и одной руками на месте и в движении. 2.Передача мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди. 3.Ведение мяча.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 2.6</b> Баскетбол. Личные и коллективные действия в защите.</p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1.Личная защита в своей зоне. 2.Зонная защита (2х1х2; 3:2; 2:3; 1х3х1)</p>	<p>2</p>	<p>2</p>

<p><b>Тема 2.7 Баскетбол.</b> Сдача норматива по баскетболу.</p>	<p><b>Содержание</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контрольный урок- штрафные броски.</li> <li>2. Совершенствование ведения мяча и бросок в кольцо с 2-х шагов.</li> <li>3. Учебная игра баскетбол.</li> </ol>	<p><b>2</b></p>	<p><b>2</b></p>
<p><b>Тема 2.8 Баскетбол.</b> Подведение итогов.</p>	<p><b>Содержание</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники игры баскетбол.</li> </ol> <p><b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. составить комплекс упражнений для игры в баскетбол</li> <li>2. выучить правила по баскетболу</li> <li>3. отработать приемы, передачи и ловли мяча в баскетболе</li> <li>4. отработать приемы личной и коллективной защиты в игре</li> <li>5. отработать приемы штрафных бросков и бросков в кольцо с 2-х шагов</li> </ol>	<p><b>14</b></p>	<p><b>2</b></p>
<p><b>Раздел 3.</b> <b>Совершенствование техники силовой подготовки</b></p>		<p><b>24</b></p>	<p><b>3</b></p>



Тема 3.1. Общая физическая подготовка.	Содержание	2	
		2	2
Тема 3.2 Общая физическая подготовка.	Содержание	2	
		2	2
Тема 3.3 Общая физическая подготовка.	Содержание	2	
		2	2

<b>Тема 3.4</b> Общая физическая подготовка. Скоростно-силовая подготовка.	<b>Содержание</b> 1. Техника безопасности на занятиях по ОФП. 2. Совершенствование техники челночного бега. 3. Силовая подготовка (отжимание, подтягивание).	2	
		2	2
<b>Тема 3.5</b> Общая физическая подготовка. Сдача норматива: челночный бег.	<b>Содержание</b> 1. Контрольный урок- челночный бег 4x9м. 2. Силовая подготовка (отжимание, подтягивание).	2	
		2	2
<b>Тема 3.6</b> Общая физическая подготовка. Сдача норматива: подтягивание на перекладине.	<b>Содержание</b> 1. Контрольный урок: подтягивание на перекладине. 2. Спортивные игры. <b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 1. выполнить комплекс упражнений на пресс и отжимание 2. силовая подготовка 3. составить комплекс упражнений при подготовке к челночному бегу 4. выполнить комплекс упражнений на пресс.	14	
		2	2
		12	3

<p><b>Раздел 4.</b> <b>Совершенствование</b> <b>игры в волейбол.</b></p>		34	
<p><b>Тема 4.1</b> Волейбол. Повторение техники приема и передачи мяча.</p>	<p><b>Содержание</b> 1. Повторение техники приема мяча (верхний, нижний). 2. Перемещение приставными шагами. 3. Спортивная игра волейбол.</p>	2	2
<p><b>Тема 4.2</b> Волейбол. Закрепление техники приема и передачи мяча.</p>	<p><b>Содержание</b> 1. Закрепление техники приема мяча (верхний, нижний). 2. Перемещение приставными шагами. 3. Спортивная игра волейбол.</p>	4	2
<p><b>Тема 4.3</b> Волейбол. Техника игры в нападении.</p>	<p><b>Содержание</b> 1. Повторение техники игры в нападении: а) разбег, напрыгивание, толчок, удар по мячу б) нападающий удар в) подачи мяча.</p>	2	2
<p><b>Тема 4.4</b> Волейбол.</p>	<p><b>Содержание</b></p>	2	

Техника игры в нападении.	1. Закрепление техники игры в нападении: а) разбег, прыгивание, толчок, удар по мячу б) нападающий удар в) подачи мяча.	2	2
<b>Тема 4.5</b> Волейбол. Техника игры в нападении и защите.	<b>Содержание</b> 1. Совершенствование техники игры в нападении и защите: а) разбег, прыгивание, толчок, удар по мячу б) нападающий удар, подачи мяча. в) прием и передача мяча.	2	2
<b>Тема 4.6</b> Волейбол. Техника игры в нападении и защите.	<b>Содержание</b> 1. Совершенствование техники игры в нападении и защите: а) разбег, прыгивание, толчок, удар по мячу б) нападающий удар, подачи мяча. в) прием и передача мяча.	2	2
<b>Тема 4.7</b> Волейбол. Техника игры в нападении и защите.	<b>Содержание</b> 1. Совершенствование техники игры в нападении и защите: а) разбег, прыгивание, толчок, удар по мячу б) нападающий удар, подачи мяча. в) прием и передача мяча.	4	4

<p>Тема 4.8 Волейбол. Техника игры в нападении и защите. Контрольный урок.</p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1.Контрольный урок: прием и передача мяча в парах. 2.Спортивная игра.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
<p>Тема 4.9 Волейбол. Техника игры в нападении и защите. Контрольный урок.</p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1.Контрольный урок: подача мяча. 2.Спортивная игра.</p> <p><b>Тематика в внеаудиторной самостоятельной работы:</b></p> <p>1. написать реферат по теме «Техника игры в защите и нападении в баскетболе»</p> <p>2. повторить правила игры по волейболу</p> <p>3. имитация техники приема мяча</p>	<p>14</p> <p>2</p> <p>12</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>3</p>
<p>Раздел 5. Легкая атлетика.</p>		<p>20</p>	

Тема 5.1 Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции	<b>Содержание</b> 1. Совершенствование техники низкого старта и финиширования. 2. Специальные упражнения. 3. Повторение и закрепление техники передачи и приема эстафетной палочки.	2	2	2
Тема 5.2 Легкая атлетика. Прыжки с места	<b>Содержание</b> 1. Контрольный урок- прыжок в длину с места 2. Специальные упражнения. 3. Совершенствование техники передачи и приема эстафетной палочки.	2	2	2
Тема 5.3 Легкая атлетика. Контрольный урок-бег 2000м	<b>Содержание</b> 1. Контрольный урок- бег 2000м 2. Повторение техники метания мяча.	16	2	2

<p><b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b></p> <p>1. составить комплекс упражнений для совершенствования техники бега на длинные дистанции</p> <p>2. составить комплекс упражнений для совершенствования техники прыжка в длину с места</p> <p>3. составить комплекс упражнений для совершенствования техники низкого старта.</p>	14	3
<b>Всего:</b>	<b>132</b>	

4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1.</b> <b>Совершенствование упражнений по легкой атлетике</b>		22	
<b>Тема 1.1</b> Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях. Спринт.	<b>Содержание</b>  1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике 2. Повторение техники бега на 30 м., 100 м. 3. Повторение техники бега на средние дистанции	2	2
<b>Тема 1.2</b> Легкая атлетика. Контрольный урок Спринт.	<b>Содержание</b>  1. Контрольный урок – 30 м., 100 м. 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	2



<p><b>Тема 1.3</b> Легкая атлетика. Сдача контрольного норматива.</p>	<p><b>Содержание</b> 1. Контрольный норматив- бег на 2000м 2. Повторение техники эстафетного бега.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 1.4</b> Легкая атлетика. Прыжок с места.</p>	<p><b>Содержание</b> 1.Контрольный урок – прыжок с места. 2.Кроссовая подготовка.</p> <p><b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 1. составить план тренировок для развития выносливости 2. кроссовая подготовка 3. составить комплекс упражнений производственной гимнастики.</p>	<p>16</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>3</p>
<p><b>Раздел 2. Технические и тактические приемы в игре баскетбол.</b></p>		<p>32</p>	
<p><b>Тема 2.1</b> Баскетбол,</p>	<p><b>Содержание</b></p>	<p>2</p>	

<p>общая физическая подготовка. Техника и тактика игры в баскетбол.</p>	<p>1. Техника и тактика игры. 2. Основные принципы организации командных действий. 3. Силовая подготовка: отжимание, подтягивание, пресс.</p>	2	2
<p><b>Тема 2.2</b> Баскетбол, общая физическая подготовка. Техника и тактика игры в баскетбол</p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1. Техника и тактика игры. 2. Совершенствование техники ведения игры в нападении и защите. 3. Силовая подготовка: отжимание, пресс, подтягивание.</p>	2	2
<p><b>Тема 2.3</b> Баскетбол, общая физическая подготовка. Передвижение и остановки</p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>Совершенствование: 1. Тактики перебежки без мяча. 2. Передвижения в «защитной стойке». 3. Контрольный норматив- отжимание, подтягивание.</p>	2	2
<p><b>Тема 2.4</b> Баскетбол, общая физическая подготовка. Личные и коллективные действия в защите.</p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1. Личная защита в своей зоне. 2. Зонная защита (2х1х2; 3:2; 2:3; 1х3х1) 3. Контрольный норматив- пресс.</p>	2	2

Тема 2.5 Баскетбол. Сдача норматива.	Содержание	2	
	1.Контрольный урок- штрафные броски. 2.Совершенствование ведения мяча и бросок в кольцо с 2-х шагов. 3.Учебная игра баскетбол.	2	2
Тема 2.6 Баскетбол Сдача норматива.	Содержание	2	
	1.Контрольный урок- ведение и бросок в кольцо с 2-х шагов. 2.Совершенствование техники игры баскетбол.	2	2
Тема 2.7 Баскетбол Личные и коллективные действия в защите.	Содержание	2	
	1.Личная защита в своей зоне. 2.Зонная защита (2х1х2; 3:2; 2:3; 1х3х1)	2	2

<p><b>Тема 2.8</b> Баскетбол Контрольный урок по баскетболу.</p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1.Контрольный урок- штрафные броски. 2.Совершенствование ведения мяча и бросок в кольцо с 2-х шагов. 3. Учебная игра баскетбол.</p> <p><b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b></p> <p>1. отработать приемы штрафных бросков и бросков в кольцо с 2-х шагов 2. отработать приемы личной и коллективной защиты в игре 3. составить комплекс упражнений для игры в баскетбол 4. выучить правила по баскетболу 5. отработать приемы личной и коллективной защиты в игре</p>	<p><b>18</b></p> <p>2</p> <p>16</p>	<p>2</p> <p>3</p>
<p><b>Раздел 3.</b> <b>Совершенствование игры в волейбол.</b></p>		<p><b>10</b></p>	
<p><b>Тема 3.1</b> Волейбол. Техника игры в нападении и защите</p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1.Совершенствование техники игры в нападении и защите: а) разбег, напрыгивание, толчок, удар по мячу б) нападающий удар, подачи мяча. в) прием и передача мяча.</p>	<p><b>2</b></p> <p>2</p>	<p>2</p>

<p><b>Тема 3.2</b> Волейбол. Техника игры в нападении и защите.</p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1. Совершенствование техники игры в нападении и защите: а) разбег, напрыгивание, толчок, удар по мячу б) нападающий удар, подачи мяча. в) прием и передача мяча.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 3.3</b> Волейбол. Техника игры приема и передачи мяча в парах.</p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1. Совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. 2. Спортивная игра.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 3.4</b> Волейбол. Техника игры в нападении и защите.</p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1. Сдача норматива: атакующий удар, подача мяча, прием и передача мяча в парах. 2. Спортивная игра.</p>	<p>4</p>	<p>2</p>
	<p><b>Тематика в нестандартной самостоятельной работе:</b> 1. написать реферат по теме «Техника игры в защите и нападении в баскетболе»</p>	<p>2</p>	<p>3</p>
	<p>Всего:</p>	<p>64</p>	
	<p>Итого:</p>	<p>336</p>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала.

Оборудование спортивного зала: тренажеры, спортивные снаряды, спортивный инвентарь (мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), баскетбольные щиты, волейбольная сетка, теннисные столы, сетка, теннисные ракетки, шарики для настольного тенниса, гимнастические маты, коврики, штанга, блины, гири, гантели, скакалки, обручи, гимнастические палки).

Технические средства обучения: видеокамера, фотоаппарат, компьютер, секундомер, свисток, рулетка.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента (Электронный ресурс): Учеб. Пособие - 3-е изд., перераб. – ил., (Гриф): Альфа-М, ИНФРА-М, 2015г. (ЭБС ИНФРА-М) с. 185 стр.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2014. -366 с.
3. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для средних профессиональных учебных заведений – 11- е изд., стер.- М.: Академия, 2014. – 176 с.
4. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 336 с.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России (электронный ресурс) – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015.- 431 с.- <http://www.znanium.com>
2. Бурбо, Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2015. – 160 с.
3. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2015. – 192с.

Интернет- ресурсы:

1. Спортивный портал. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.Sport.ru>
2. Электронно- библиотечная система. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.znanium.com>
3. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http:// minsport.gov.ru.ru>

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
<ul style="list-style-type: none"><li>- умение использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- знать основы здорового образа жизни.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- сдача контрольных нормативов,</li><li>- оценка качества выполнения заданий к самостоятельной работе выборочно,</li><li>- овладение системой умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья,</li><li>- ведение здорового образа жизни.</li></ul>