

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ТЕХНИКУМ КООПЕРАЦИИ,
ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»**

**Цикловая комиссия общеобразовательных, гуманитарных и
естественнонаучных дисциплин**

УТВЕРЖДАЮ
Директор техникума, профессор
А.А. Шогенов
«01» февраля 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(Набор 2016)

по дисциплине **«Физическая культура»**

для специальности **40.02.01 Право и организация социального обеспечения**

профиль профессионального образования: **социально-экономический**

Квалификация выпускника – **юрист**

Очная форма обучения 1 курс 1,2 семестр

Виды учебной работы	Очная форма обучения, час		
	На базе основного общего образования		
	Всего	1 сем.	2 сем.
Обязательная нагрузка, час:	117	51	66
теоретические, час.		–	–
практические, час.	117	51	66
Контрольная работа (+; –)		–	–
Итоговый контроль знаний студентов (зачет, экзамен)		диффер. зачет	диффер. зачет
Самостоятельная работа студентов	50	25	25
Консультации	8	4	4
Максимальная нагрузка, час.	175	73	94

Нальчик 2017

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования **40.02.01 Право и организация социального обеспечения**

Автор: Л.С. Попова, преподаватель КБТКЭП



Рабочая программа ОБСУЖДЕНА и ОДОБРЕНА на заседании цикловой комиссии общеобразовательных, гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол №1 от «01» февраля 2017 г.

Председатель цикловой комиссии



С.М. Ашабокова

СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» уточняет содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки специалистов среднего звена, осваиваемой специальности.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле, базовые дисциплины учебного плана специальности на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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;

• *межпредметных:*

- 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).

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ВВЕДЕНИЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» в качестве обязательного минимума включает следующие дидактические единицы, объединяющие тематику практического и контрольного учебного материала:

- физическая культура в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке специалиста;
 - социально-биологические основы физической культуры;
 - физическая культура в обеспечении здорового образа жизни;
 - основы физического и спортивного самосовершенствования;
 - профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
- Практический материал состоит из двух подразделов:

– методико-практического, обеспечивающего овладение методами и способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;

– учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой, практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте для физического совершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности.

Практический раздел программы предусматривает самостоятельные формы занятий студентов.

Контрольный материал определяет объективный и дифференцированный учёт процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все два раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

В разделе «Показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности студентов, а также проводить мониторинг их спортивного роста.

Студенты за время учебы в должны достигнуть следующего уровня физической культуры.

Знания: основы знаний о личной гигиене, сна, питания, труда, и отдыха; влияние занятий физическими упражнениями (спортивными играми, гимнастикой и т.д.) на системы дыхания, кровообращения, ЦНС и др; основные компоненты физической культуры личности, развитие волевых и нравственных качеств; основные приемы самоконтроля; здоровый образ жизни – одна из основных ценностных ориентаций; врачебный контроль во время занятий; правила самостоятельной тренировки двигательных способностей; профессионально-прикладная физическая подготовка; дневник самоконтроля; правила и назначение спортивных соревнований.

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: выполнять основные двигательные действия.

В гимнастических упражнениях: последовательно выполнять комбинацию движений, состоящую из нескольких элементов.

В спортивных играх: играть в волейбол, баскетбол, настольный теннис по правилам соревнований.

Физическая подготовленность: соответствие среднему уровню показателей развития основных физических способностей (выполнять контрольные нормативы на оценку «хорошо»).

Способы физкультурно-спортивной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие двигательных качеств; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы поведения на занятиях по физической культуре: соблюдать нормы поведения в коллективе; правила безопасности; гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и преподавателю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

4.1. Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или

иным видом спорта.

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 '100 м, 4' 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

2. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

3. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Мини-футбол (для юношей)

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в

прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

Настольный теннис

Обучение технико-тактическим действиям в настольном теннисе направлено на овладение и совершенствование техникой стоек и передвижений, способов держания ракетки; выполнения передвижений шагом, прыжком, рывком.

На освоение и совершенствование техники подачи мяча: выполнения подач с верхним, боковым, нижним и смешанным вращением, различных по длине траектории полета мяча; из различных частей стола; различной по высоте траектории подбрасывания мяча.

На овладение и совершенствование техники приема мяча: выполнения приема мяча срезкой, подрезкой, свечей.

На овладение и совершенствование техники атакующего удара: выполнение наката, удара, топ-спина и топс-удара;

На освоение и совершенствование тактики одиночной и парной игры: изучение структуры тактики и стиля игры; применение тактических комбинаций

4.2. Тематический план учебной дисциплины

№ п.п	Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Макс. учебная нагрузка час.	Обязательная учебная нагрузка обучающихся, час						Сам рабо та, час
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы	Консультации	
	Практический раздел	167	117		117			8	42
	Тема 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	28	20		20			2	7
	Тема 2. Гимнастика	28	20		20			2	7
	Тема 3. Баскетбол	28	23		23			1	7
	Тема 4. Волейбол	28	20		20			1	7
	Тема 5. Мини-футбол	28	16		16			1	7
	Тема 6. Настольный теннис	27	18		18			1	7

4.2. Перечень практических, семинарских занятий

Номер п/п	Наименование раздела, темы учебной дисциплины	Наименование занятия (темы)	Продолжи тельность, час
1 семестр			
1.	Лёгкая атлетика	1. Инструктаж по технике безопасности 2. Развитие общей выносливости (равномерный бег) 3. Обучение технике бега	2
2.	Легкая атлетика	1. Развитие общей выносливости (равномерный бег) 2. Совершенствование техники прыжков в длину с места	2
3	Легкая атлетика	1. Совершенствование техники бега на выносливость 2. Совершенствование техники беговых упражнений 3. Проверка умения и навыка в беге на короткие дистанции	2
4.	Легкая атлетика	1. Развитие общей выносливости (равномерный бег) 2. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с места	2
5.	Легкая атлетика	1. Развитие общей выносливости (равномерный бег) 2. Совершенствование техники прыжков в длину с места 3. Совершенствование техники низкого старта	2
6.	Гимнастика	1. Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с места 2. Совершенствование техники акробатических упражнений	2
7.	Гимнастика	1. Совершенствование техники акробатических упражнений: – стойка на голове и руках (юноши) – мост и стойка на лопатках (девушки)	2
8.	Гимнастика	1. Сдача контрольного норматива: – поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (девушки); – подтягивание на перекладине (юноши)	2
9.	Гимнастика	1. Строевые команды 2. Общеразвивающие упражнения	2
10.	Гимнастика	1. Перестроения на месте и в движении 2. Общеразвивающие упражнения	2
11.	Волейбол	1. Обучение технике игры: – игровая стойка – перемещения	2

		– передача мяча двумя руками сверху	
12.	Волейбол	1. Обучение технике: – передачи мяча двумя руками снизу 2. Совершенствование техники: – перемещений – передачи мяча двумя руками сверху	2
13.	Волейбол	1. Обучение технике: – нижней и верхней прямой подачи – приема мяча двумя руками снизу – приема мяча после подачи	2
14.	Волейбол	1. Совершенствование техники: – передачи мяча двумя руками снизу – перемещений – передачи мяча двумя руками сверху	2
15.	Волейбол	1. Совершенствование техники: – нижней и верхней прямой подачи – приема мяча двумя руками снизу – приема мяча после подачи	2
16.	Волейбол	1. Совершенствование техники: – приема мяча сверху и снизу – передачи мяча двумя руками за голову – нижней прямой подачи 2. Двусторонняя игра	2
17.	Волейбол	1. Совершенствование техники: – нижней и верхней прямой подачи – передачи мяча 2. Двусторонняя игра	2
18.	Волейбол	1. Совершенствование техники: – приема мяча сверху и снизу – передачи мяча двумя руками за голову – нижней прямой подачи 2. Двусторонняя игра	2
19.	Волейбол	1. Совершенствование техники: – нижней и верхней прямой подачи – передачи мяча 2. Двусторонняя игра	2
20.	Волейбол	1. зачет 2. Двусторонняя игра	2
21.	Настольный теннис	1. Обучение технике: – атакующего удара – приема мяча срезкой	2
22.	Настольный теннис	1. Обучение технике подачи мяча из правого и левого углов стола 2. Учебная игра	2
23.	Настольный теннис	1. Совершенствование техники подачи мяча из правого и левого углов стола с вращением 2. Учебная игра	2
24.	Настольный теннис	1. Совершенствование техники: – атакующего удара	2

		– приема мяча срезкой	
25	Настольный теннис	1. Совершенствование техники подачи мяча из правого и левого углов стола 2. Учебная игра	2
26	Настольный теннис	1. Совершенствование техники подачи мяча из правого и левого углов стола с вращением 2. Учебная игра	1
Итого за 1 семестр			51
1.	Настольный теннис	1. Совершенствование техники ранее изученных элементов 2. Учебная игра	2
2.	Настольный теннис	1. Совершенствование техники: – атакующего удара с вращением – приема мяча срезкой	2
3.	Настольный теннис	1. зачёт. 2. Учебная игра	2
4.	Гимнастика	1. Строевые команды 2. Общеразвивающие упражнения	2
5.	Гимнастика	1. Перестроения на месте и в движении 2. Совершенствование техники акробатических упражнений	2
6.	Гимнастика	1. Совершенствование техники акробатических упражнений: – стойка на голове и руках (юноши) – мост и стойка на лопатках (девушки)	2
7.	Гимнастика	1. Строевые команды 2. Общеразвивающие упражнения	2
8.	Гимнастика	1. Перестроения на месте и в движении 2. Общеразвивающие упражнения	2
9.	Баскетбол	1. Обучение технике: – передвижений и защитной стойки – броска в корзину одной рукой сверху после ведения – штрафного броска – ведения мяча	2
10.	Баскетбол	1. Обучение технике: – ловли и передачи мяча двумя руками от груди – ведения мяча – нападающей стойки – передачи мяча одной рукой от плеча 2. Учебная игра	2
11.	Баскетбол	1. Совершенствование техники: – передачи мяча одной рукой от плеча – ловли и передачи мяча двумя руками от груди 2. Учебная игра	2
12.	Баскетбол	1. Совершенствование техники:	2

		– передвижений и защитной стойки – броска в корзину одной рукой сверху после ведения – штрафного броска – ведения мяча	
13.	Баскетбол	1. Совершенствование техники: – ловли и передачи мяча двумя руками от груди – ведения мяча – нападающей стойки 2. Учебная игра	2
14.	Баскетбол	1. Совершенствование техники: – передвижений и защитной стойки – броска в корзину одной рукой сверху после ведения – штрафного броска – ведения мяча	2
15.	Баскетбол	1. Совершенствование техники: – передачи мяча одной рукой от плеча – ловли и передачи мяча двумя руками от груди 2. Учебная игра	2
16.	Баскетбол	1. Совершенствование ранее изученных элементов 2. Учебная игра	2
17.	Баскетбол	1. Применение тактики баскетбола в игре 2. Учебная игра	2
18.	Баскетбол	1. Совершенствование тактики игры в команде 2. Учебная игра	2
19.	Баскетбол	1. Совершенствование тактики игры в команде 2. зачет	3
20.	Легкая атлетика	1. Развитие общей выносливости (равномерный бег) 2. Совершенствование техники прыжков в длину с места	2
21.	Легкая атлетика	1. Совершенствование техники бега на выносливость 2. Совершенствование техники беговых упражнений 3. Проверка умения и навыка в беге на короткие дистанции	2
22.	Легкая атлетика	1. Кроссовая подготовка 2. Совершенствование техники: – низкого старта и стартового разгона – техники бега по прямой	2
23.	Легкая атлетика	1. Кроссовая подготовка 2. Совершенствование техники: – низкого старта и стартового разгона	2

		– техники бега по прямой	
24.	Легкая атлетика	1. Кроссовая подготовка 2. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции	2
25.	Мини-футбол	1. Обучение технике: – короткой и длинной передачи – отработка стандартных положений	2
26.	Мини-футбол	1. Совершенствование техники: – ударов по воротам – коротких и длинных передач 2. Учебная игра	2
27.	Мини-футбол	1. Совершенствование ранее изученных элементов техники 2. Учебная игра	2
28.	Мини-футбол	1. Совершенствование техники: – коротких и длинных передач – отработка стандартных положений	2
29.	Мини-футбол	1. Совершенствование техники: – удары по воротам – короткие и длинные передачи 2. Учебная игра	2
30.	Мини-футбол	1. Совершенствование ранее изученных элементов техники 2. Учебная игра	2
31.	Мини-футбол	1. Совершенствование ранее изученных элементов техники 2. Учебная игра	2
32.	Мини-футбол	1. зачёт 2. Учебная игра	2
33.	Мини-футбол	1. зачёт 2. Учебная игра	1
Итого за 2 семестр			66
Всего за год			117

5. Перечень теоретических вопросов и практических заданий к промежуточной и итоговой аттестации студентов

Данный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения практических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности, уровне физической культуры каждого студента. Он органически входит в каждое занятие.

Знания, умения и навыки обучающихся по физической культуре определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» по практическому разделам.

Общая физическая, спортивно-техническая подготовка и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов, разработанных и утвержденных предметно-цикловой комиссией.

Обучающийся, завершающий обучение на факультете среднего профессионального образования по дисциплине «Физическая культура», должен освоить и показать:

- понимание значения ценности физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- знание социально-биологических, психофизиологических основ здорового образа жизни;
- систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей, качеств, свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- творческий опыт использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Итоговый контроль проводится по всем темам практического раздела программы. Условием допуска к аттестации является выполнение обязательных контрольных заданий (упражнений, тестов) по общей физической подготовке (не ниже «удовлетворительно»), показанных в течение последнего семестра обучения.

Курс обучения по дисциплине «Физическая культура» заканчивается дифференцированным зачетом.

Таблица 1

Обязательные контрольные тесты по общей физической подготовке

Физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Нормативы	
			Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м	5	14,0	16,5
		4	14,5	17,5
		3	15,0	18,0
Ловкость	Челночный бег 3x10м	5	7,7	8,5
		4	8,0	8,8
		3	8,6	9,7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	230	165
		4	220	145
		3	210	140
Выносливость	Бег 500 метров	5		2.00
		4		2.05
		3		2.15
	Бег 1000 метров	5	3.30	
		4	3.40	
		3	4.00	
	Бег 2000 метров	5		11.30
		4		12.00
		3		12.30

Сила	Бег 3000 метров	5	13.40	
		4	14.20	
		3	15.00	
	Подтягивание	5	10	
		4	9	
		3	8	
	Сгибание рук в упоре на коленях	5		25
		4		20
		3		15

Тема 1. Легкая атлетика

1. Выполнить контрольные нормативы по физической подготовке не ниже оценки «удовлетворительно» (таблица 1 – раздел «Быстрота» и «Выносливость»).

Тема 2. Баскетбол

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Попадание мячом в щит с центра площадки: 10 бросков - оценка по количеству попаданий.	6	5	2	4	3	1
2. Ведение мяча от середины зала правой рукой, 2 шага - бросок (то же с левой стороны левой рукой) - зачёт/незачёт.						
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка по количеству попаданий.	4	3	1	4	3	1

Тема 3. Волейбол

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Подача, выполняется любым способом: 6 подач	5	4	3	5	4	3
2. Прием-передача – выполняется 20 приемов-передач с партнером, зачет/незачет.						

Тема 4. Футбол

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Попадание в ворота с расстояния 20 м: 10 ударов	10	8	6	5	4	3

Тема 5. Гимнастика

1. Выполнить контрольные нормативы по физической подготовке не ниже оценки «удовлетворительно» (таблица 1 – раздел «Сила» и «Скоростно-силовые»)

Тема 6. Настольный теннис

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Подача, выполняется любым способом:	5	4	3	5	4	3

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для специальной группы обучающихся, которые не могут заниматься в основной группе по медицинским показателям, разрабатывается состояния здоровья каждого обучающегося.

Обучающиеся, занимающиеся в специальной группе, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобожденных от практических занятий по дисциплине «Физическая культура».

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания обучающегося. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-ой семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

6. Самостоятельная работа студентов

6.1. 11. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методическими указаниями для обучающихся по освоению дисциплины выступают рекомендации по подготовке к практическим занятиям по следующим темам:

Легкая атлетика. Объединяет различные виды физических упражнений с циклическими (ходьба, бег), ациклическими (метания, прыжки) и ситуационными (кросс) движениями.

Виды легкой атлетики специфичны. Ходьба дает нагрузку почти на все мышечные группы, особенно нижних конечностей, углубляет дыхание, повышает легочную вентиляцию, усиливает кровообращение и обмен веществ. Бег еще в большей степени вовлекает в работу опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую системы, резко повышает обмен веществ и функции всех органов, способствует развитию выносливости и воспитанию волевых качеств. Прыжки развивают смелость, решительность, умение владеть своим телом в пространстве,

укрепляют мышцы ног и туловища, совершенствуют координацию движений и функцию вестибулярного аппарата.

Легкая атлетика имеет большое профессионально-прикладное значение, обогащая трудящихся целым рядом важных двигательных качеств и навыков необходимых для профессиональной деятельности.

Гимнастика. Вид спорта со стереотипными движениями, оцениваемыми по качеству выполнения. В основном это динамическая работа в сложных и разнообразных позах, со статическими напряжениями. Благодаря разнообразию движений гимнастика оказывает положительное воздействие на все мышечные группы, повышает возбудимость и функциональную устойчивость вестибулярного анализатора, улучшает координацию движений. Особые требования предъявляются к двигательному и вестибулярному анализаторам. При регулярных занятиях улучшается функциональное состояние центральной нервной системы и органов чувств, достигается высокой степени координация движений.

Баскетбол. Командный вид спорта с нестандартными движениями и работой переменной мощности. Для мастерства спортсменов характерны автоматизации двигательных навыков спортивной техники, высокая подвижность нервных процессов. Деятельность анализаторов совершенствуется в связи с предъявлением им особых требований по оценке быстро сменяющихся баскетбольных ситуаций.

Волейбол. Это спортивная игра, отличающаяся динамической скоростно-силовой работой переменной мощности. Для выполнения точных передач и подач мяча, обманных и атакующих ударов требуется сочетание работы зрительного, кинестетического и тактильного анализаторов. Существенное значение для волейболистов имеет подвижность нервных процессов, особенно для атакующих игроков.

Мини-футбол. Это спортивная игра в мяч ногами, в основе которой лежит борьба двух команд, игроки которых объединены общей целью – победой. Занятие футболом способствует гармоничному развитию человека. Невозможно достигнуть каких-либо заметных успехов в этой игре, не обладая хорошими физическими кондициями (быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость), способностью быстро ориентироваться и принимать верные решения в сложных игровых ситуациях, чувством коллективизма, высокими морально-волевыми качествами.

Настольный теннис. Это спортивная игра, которая ведется по определенным правилам двумя (одиночная игра) или четырьмя (парная игра) участниками.

Игровые действия теннисиста связаны с вовлечением в активную работу всех основных мышечных групп тела. Физические качества игрока в настольном теннисе проявляются в специализированных формах, диктуемых особенностями этой игры. Многие действия теннисиста отличаются значительной амплитудой движений и требуют не только общей гибкости, но и повышенной специфической подвижности в суставах.

Игра требует от теннисиста высокой скорости реакции, оценки и принятия эффективного решения.

6.2. Виды самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Наименование раздела, темы учебной дисциплины	Вид работы (содержание задания)	Бюджет времени, час	Сроки выполнения (семестр)	Формы отчетности	учебно-методическое обеспечение
Практический раздел						
1.	Тема 1. Лёгкая атлетика	Кроссовая подготовка, прыжок в длину с места, бег на короткие, средние и длинные дистанции	8	1-2 семестр	Дневник самоконтроля	Основная литература: 1,2 Дополнительная литература: 1 – 5 Электронные ресурсы: 1 - 3
2.	Тема 2. Баскетбол	Правила игры в баскетбол, техника ведения и передачи мяча, ловля мяча, бросок мяча. Тактика игры в нападении и защите.	8	2 семестр	Дневник самоконтроля	Основная литература: 1,2 Дополнительная литература: 1 – 5 Электронные ресурсы: 1 - 3
3.	Тема 3. Волейбол	Правила игры в волейбол, техника приёма и передачи мяча двумя руками снизу и сверху, нападающий удар, блокирование, подача мяча. Тактика игры в нападении и защите.	6	1-2 семестр	Дневник самоконтроля	Основная литература: 1,2 Дополнительная литература: 1 – 5 Электронные ресурсы: 1 - 3

4.	Тема 4. Мини-футбол	Правила игры в мини-футбол, техника остановки и передачи мяча, техника удара по мячу. Тактика игры в нападении и защите.	6	2 семестр	Дневник самоконтроля	Основная литература: 1,2 Дополнительная литература: 1 – 5 Электронные ресурсы: 1 - 3
5.	Тема 5. Гимнастика	Строевые команды, перестроения на месте и в движении. Обще-развивающие упражнения, упражнения для различных мышечных групп	8	1-2 семестр семестр	Дневник самоконтроля	Основная литература: 1,2 Дополнительная литература: 1 – 5 Электронные ресурсы: 1 - 3
6.	Тема 6. Настольный теннис	Правила игры, подача мяча, отражение ударов. Тактика игры в нападении и защите.	6	1-3, 2 семестр	Дневник самоконтроля	Основная литература: 1,2 Дополнительная литература: 1 – 5 Электронные ресурсы: 1 - 3
Итого			42			

7. Перечень основной и дополнительной литературы

7.1. Перечень основной литературы

1. Физическая культура: учебник\ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.- М.: КНОРУС, 2016.- 256с.
2. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшочков. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2015.- 216с.

7.2. Перечень дополнительной литературы

1. Физическая культура: учебник и практикум. А.Б.Муллер. М.: ЮРАЙТ, 2016г.
2. Методические основы самостоятельной работы студентов в процессе занятий физической культурой и спортом: Учебно – методическое

пособие/Кол.авт.; Под ред. Д.В. Щербина. – Белгород: Издательство БУКЭП, 2016г. – 326с.

3. Д.В. Щербин. Физическая культура. Методические указания по подготовке и написанию рефератов для обучающихся временно освобожденных от практических занятий. – Белгород: Издательство БУКЭП, 2015. – 17 с.
4. Л.С. Попова. Методические рекомендации по организации и проведению утренней гигиенической гимнастики. Учебно – методическое пособие. Нальчик, 2013г.
5. Богоева М.Д. Седашов О.А., Самоконтроль занимающихся физической культурой. Учебно – практическое пособие. – Белгород: Издательство БУКЭП, 2013. – 40 с.

3.3. Электронные ресурсы

1. Физическая культура. Учебник для СПО. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. М.: КНОРУС, 2016г. [http:// book.ru](http://book.ru)
2. Физическая культура. Учебник для СПО. Виленский М.Я., Горшков А.Г. М.: КНОРУС, 2016г. [http:// book.ru](http://book.ru)
3. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Виленский М.Я., М.: КНОРУС, 2012г. [http:// book.ru](http://book.ru)

8.3. Перечень нормативных документов

№ п/п	Наименование	Орган, принявший документ	Дата принятия	Используется при изучении разделов, тем, модулей (с указанием статей, пунктов)
1	2	3	4	5
1	Федеральный закон об образовании в РФ	Минобрнауки РФ	21 декабря 2012 г.	Тема 1-6
2	Федеральный закон о физической культуре и спорте в РФ	Минспорта РФ	16 ноября 2007 г., № 329-ФЗ	
4	Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской	Правительство РФ	7 августа 2009 г. № 1101-р	

	Федерации на период до 2020 года			
5	Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой	Минобрнауки РФ	31 октября 2003 г. N 13-51-263/123	

9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. <http://минобрнауки.рф> (официальный сайт Минобрнауки РФ)
2. <http://www.minsport.gov.ru> (официальный сайт Минспорта РФ)
3. <http://www.rsl.ru> (официальный сайт Российской государственной библиотеки)
4. <http://www.bookschamber.ru> (официальный сайт Российской книжной палаты)
5. <http://www.rfs.ru> (официальный сайт Российского Футбольного Союза)
6. <http://www.volley.ru> (официальный сайт Всероссийской Федерации Волейбола)
7. <http://www.basket.ru> (официальный сайт Российской Федерации Баскетбола)
8. <http://www.rusathletics.com/fed> (официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики)
9. <http://www.edu.ru> (Федеральный портал «Российское образование»)

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ)

10.1. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Мультимедийные технологии, презентации по темам дисциплины.

10.2. Программное обеспечение (не предусмотрено дисциплиной)

10.3. Информационно-справочные системы

2. Консультант плюс.

12. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

№ п/п	Наименование дисциплин	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. с перечнем основного оборудования
1	Физическая культура	Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем для занятий волейболом, баскетболом, настольным теннисом, гимнастикой, атлетикой и оборудованием: канат, конь, козел, баскетбольные щиты, мост для прыжков. Гири, гантели,

		штанга.
		Тренажерный зал, оборудованный тренажерами: велотренажер, беговая дорожка, силовой тренажер для ног, тренажер "три в одном", доска для пресса. Гири, гантели, штанга.
		Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий и иное имущество стадиона, указанное в Приложении №1 к договору о сетевой форме реализации образовательных программ от «22» августа 2016 г., расположенные по адресу: Кабардино-Балкарская республика, г. Нальчик, Долинск, пр-т Шогенцукова, 13