

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Новокуйбышевский гуманитарно-технологический колледж»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ. 05 Физическая культура**

для специальности:

44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям)

профиль подготовки: технический

на базе основного общего образования

ОДОБРЕНА  
Предметно-цикловой комиссией  
Председатель ПЦК  
Н.В. Баннова

СОГЛАСОВАНО  
1 Зам.директора:  
О.С. Макарова

Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям), рег. № 1386 от 27.10.2014 г.

Разработчики:

ГАПОУ «НГТК»

(место работы)

преподаватель

(занимаемая должность)

М.В. Корнева

(инициалы, фамилия)

Рецензенты:

ГАПОУ «НГТК»

(место работы)

председатель ПЦК

(занимаемая должность)

Н.П. Свириденко

(инициалы, фамилия)

ГАПОУ «НГТК»

(место работы)

преподаватель

(занимаемая должность)

Н.В. Волкова

(инициалы, фамилия)

ГАПОУ СО «ННХТ»

(место работы)

методист

(занимаемая должность)

Л.А. Шепилова

(инициалы, фамилия)

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности **44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям)** (углубленная подготовка).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими профессиональными образовательными учреждениями, реализующими данную образовательную программу подготовки специалистов среднего звена.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина «Физическая культура» входит в учебный цикл общих гуманитарных и социально-экономических 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.

**знать:**

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих **компетенций:**

Код компетенции	Наименование компетенции
<b>Общие компетенции</b>	
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
ОК 4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством,

	коллегами и социальными партнерами
ОК 7	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
ОК 9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления её целей, содержания, смены технологий
ОК 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся
ОК 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм её регулирующих

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося **484** часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **242** часа;
- самостоятельной работы обучающегося **242** часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>484</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>242</b>
в том числе:	
практические занятия	226
зачет (сдача нормативов)	16
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>242</b>
в том числе:	
написание реферата	18
составление комплекса физических упражнений	99
подготовка презентации	69
подготовка доклада	10
составление кроссворда	46
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

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

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
<b>Практический раздел</b>		<b>468</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>120</b>	
<b>Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.	Обучение технике специальных упражнений бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Специально-беговые упражнения бегуна. Выбегания с низкого старта. Бег с высокого и низкого стартов.	2
	2.	Изучение техники специальных упражнений бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Специально-беговые упражнения бегуна. Выбегания с низкого старта. Бег с высокого и низкого стартов.	2
	3.	Изучение техники специальных упражнений бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Специально-беговые упражнения бегуна. Выбегания с низкого старта. Бег с высокого и низкого стартов.	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>6</b>	
	Составление комплекса специальных упражнений бегуна.		
<b>Тема 1.2 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.	Изучение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 метров на скорость с низкого старта.	2
	2.	Изучение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 метров на скорость с низкого старта.	2
	3.	Изучение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 метров на время с низкого старта.	2
	4.	Изучение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 метров на время с низкого старта.	2
	5.	Изучение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 метров на время с низкого старта.	2
	6.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 метров на время с низкого старта.	2
	7.	Изучение техники бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2
	8.	Изучение техники бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на средние дистанции-техника и тактика. Бег 400м (девушки), 800м (юноши).	2
	9.	Изучение техники бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на средние дистанции-техника и тактика. Бег 400м (девушки), 800м (юноши).	2
	10.	Изучение техники бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на средние дистанции-техника и тактика. Бег 400м (девушки), 800м (юноши).	2
	11.	Изучение техники бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на средние дистанции-техника и тактика. Бег 400м (девушки), 800м (юноши).	2

	12.	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на средние дистанции-техника и тактика. Бег 400м (девушки), 800м (юноши).		2		
	13.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение-бег 1км (девушки), 2 км (юноши).		2		
	14.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение-бег 1км (девушки), 2 км (юноши).		2		
	15.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение-бег 1км (девушки), 2 км (юноши).		2		
	16.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение-бег 1км (девушки), 2 км (юноши).		2		
	17.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение-бег 1км (девушки), 2 км (юноши).		2		
	18.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение-бег 1км (девушки), 2 км (юноши).		2		
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>36</b>			
	Подготовка презентаций: «Спринтерский бег», «Эстафетный бег».					
	Составление комплекса упражнений для развития скоростной выносливости.					
	Составление комплекса упражнений для развития общей выносливости.					
	Составление кроссворда на тему «Легкая атлетика».					
<b>Тема 1.3 Техника метания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	2		
	1.	Изучение техники метания гранаты с разбега. Разбег, скрестные шаги, финальное усилие. Метание гранаты с места. Метания гранаты с разбега.				
	2.	Изучение техники метания гранаты с разбега. Разбег, скрестные шаги, финальное усилие. Метание гранаты с места. Метания гранаты с разбега.		2.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		6			
Составление кроссворда по теме «Легкая атлетика»						
<b>Тема 1.4 Контрольные испытания по легкой атлетике</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		12	2		
	1.	Тестирование скоростно-силовых качеств: челночный бег 3*10м, сгибание-разгибание туловища из положения лежа за 30 сек., подтягивание из виса, прыжки через скакалку за 30 сек.				
	2.	Тестирование скоростно-силовых качеств: челночный бег 3*10м, сгибание-разгибание туловища из положения лежа за 30 сек., подтягивание из виса, прыжки через скакалку за 30 сек.				2
	3.	Тестирование скоростно-силовых качеств: челночный бег 3*10м, сгибание-разгибание туловища из положения лежа за 30 сек.,				2



		подтягивание из вися, прыжки через скакалку за 30 сек.		
	4.	Тестирование скоростно-силовых качеств: челночный бег 3*10м, сгибание-разгибание туловища из положения лежа за 30 сек., подтягивание из вися, прыжки через скакалку за 30 сек.		2
	5.	Тестирование скоростно-силовых качеств: челночный бег 3*10м, сгибание-разгибание туловища из положения лежа за 30 сек., подтягивание из вися, прыжки через скакалку за 30 сек.		2
	6.	Тестирование скоростно-силовых качеств: челночный бег 3*10м, сгибание-разгибание туловища из положения лежа за 30 сек., подтягивание из вися, прыжки через скакалку за 30 сек.		2
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>14</b>	
	Составление кроссворда на тему «Легкая атлетика».			
	Подготовка доклада по теме «Легкая атлетика»			
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>			<b>32</b>	
<b>Тема 2.1 Строевые упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	1.	Изучение «Строевых упражнений». Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2,3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из 1 шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно.		2
	2.	Изучение «Строевых упражнений». Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2,3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из 1 шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно.		2
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	
	Написание реферата по теме «Гимнастика».			
<b>Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	1.	Изучение техники общеразвивающих упражнений. Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения рук и ног. Поточный способ проведения ОРУ.		2
	2.	Изучение техники общеразвивающих упражнений. Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения рук и ног. Поточный способ проведения ОРУ.		2
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	

	Составление комплекса ОРУ.			
<b>Тема 2.3 Техника акробатических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		8	
	1.	Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение комплекса акробатических упражнений.		2
	2.	Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение комплекса акробатических упражнений.		2
	3.	Совершенствование техники акробатических упражнений. Выполнение акробатической комбинации.		2
	4.	Совершенствование техники акробатических упражнений. Выполнение акробатической комбинации.		2
	<b>Самостоятельная работа</b>		8	
Подготовка презентации по теме «Акробатика».				
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>			<b>92</b>	
<b>Тема 3.1 Техника передвижения на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		14	
	1.	Изучение техники попеременного двухшажного хода.		2
	2.	Изучение техники попеременного двухшажного хода.		2
	3.	Изучение техники попеременного двухшажного хода.		2
	4.	Изучение техники одновременных ходов: одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход.		2
	5.	Изучение техники одновременных ходов: одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход.		2
	6.	Изучение техники одновременных ходов: одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход.		2
	7.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		14	
	Написание реферата по теме «Лыжная подготовка».			
Подготовка презентации по теме «Классификация лыжных ходов».				
<b>Тема 3.2 Техника горнолыжной подготовки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		8	
	1.	Изучение техники спусков и подъемов, торможения плугом и полу-плугом, экстренного торможения.		2
	2.	Изучение техники спусков и подъемов, торможения плугом и полу-плугом, экстренного торможения.		2
	3.	Изучение техники спусков и подъемов, торможения плугом и полу-плугом, экстренного торможения.		2
	4.	Совершенствование техники спусков и подъемов, торможения плугом и полу-плугом, экстренного торможения.		2

	<b>Самостоятельная работа</b>	8	
	Подготовка презентации по теме «Классификация лыжных ходов».		
<b>Тема 3.3 Прохождение дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	16	
	1. Ознакомление с техникой прохождения дистанции. Прохождение дистанции 2 – 3 км (равномерно).		2
	2. Совершенствование техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 3 – 5 км (равномерно).		2
	3. Ознакомление с техникой прохождения дистанции. Прохождение дистанции 2 – 3 км (равномерно).		2
	4. Совершенствование техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 3 – 5 км (равномерно).		2
	5. Изучение техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 2 – 3 км (равномерно).		2
	6. Совершенствование техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 3 – 5 км (равномерно).		2
	7. Изучение техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 2 – 3 км (равномерно).		2
	8. Совершенствование техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 3 – 5 км (равномерно).		2
	<b>Самостоятельная работа</b>		16
Составление комплекса специальных упражнений лыжника.			
Составление комплекса упражнений развития выносливости.			
<b>Тема 3.4 Контрольные испытания по лыжной подготовке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	
	1. Контрольные испытания по лыжной подготовке. Лыжная гонка на время 3 км (девушки), 5 км (юноши).		2
	2. Контрольные испытания по лыжной подготовке. Лыжная гонка на время 3 км (девушки), 5 км (юноши).		2
	3. Контрольные испытания по лыжной подготовке. Лыжная гонка на время 3 км (девушки), 5 км (юноши).		2
	4. Контрольные испытания по лыжной подготовке. Лыжная гонка на время 3 км (девушки), 5 км (юноши).		2
	<b>Самостоятельная работа</b>		8
Составление кроссворда на тему «Лыжный спорт».			
<b>Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>68</b>	
<b>Тема 4.1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	1. Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение технике верхней передаче мяча над собой.		2
	2. Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Верхняя передача мяча в парах, в тройках.		2
	3. Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Верхняя передача мяча в парах, в тройках.		2
	<b>Самостоятельная работа</b>		6
Составление комплекса упражнений разминки волейболиста.			
<b>Тема 4.2 Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	1. Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Обучение технике нижней передаче мяча.		2
	2. Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Передачи мяча снизу от стены, снизу в парах.		2
	3. Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Передачи мяча снизу от стены, снизу в парах.		2
	<b>Самостоятельная работа</b>		6
Подготовка презентации по теме «Волейбол».			

<b>Тема 4.3 Техника верхней и нижней подачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		10	
	1.	Ознакомление с техникой подачи мяча. Обучение технике нижней подачи мяча. Нижняя подача мяча с 3-х, 6-и, 9-и метров от сетки.		2
	2.	Изучение техники верхней прямой подачи мяча. Верхняя прямая подача с 3-х, 6-и, 9-и метров от сетки. Прием мяча с подачи соперника.		2
	3.	Изучение техники подачи мяча. Обучение технике нижней и верхней подачи мяча. Нижняя и верхняя подача мяча с 3-х, 6-и, 9-и метров от сетки.		2
	4.	Изучение техники подачи мяча. Обучение технике нижней и верхней подачи мяча. Нижняя и верхняя подача мяча с 3-х, 6-и, 9-и метров от сетки.		2
	5.	Изучение техники подачи мяча. Обучение технике нижней и верхней подачи мяча. Нижняя и верхняя подача мяча с 3-х, 6-и, 9-и метров от сетки.		2
	<b>Самостоятельная работа</b>			10
Составление комплекса специальных упражнений волейболиста.				
Подготовка презентации по теме «Жесты судей в волейболе».				
<b>Тема 4.4 Двусторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		6	
	1.	Изучение тактики двусторонней игры. Ознакомление с тактикой нападения. Нападающий удар.		2
	2.	Изучение тактики двусторонней игры. Изучение техники нападающего удара. Двусторонняя игра.		2
	3.	Изучение тактики двусторонней игры. Изучение техники нападающего удара. Двусторонняя игра.		2
	<b>Самостоятельная работа</b>			6
Подготовка доклада по теме «Правила соревнований по волейболу».				
<b>Тема 4.5 Контрольные испытания по волейболу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		6	
	1.	1. Верхняя передача мяча (у стены). 2. Нижняя передача мяча (у стены). 3. Верхняя прямая подача.		
	2.	1. Верхняя передача мяча (у стены). 2. Нижняя передача мяча (у стены). 3. Верхняя прямая подача.		
	3.	1. Верхняя передача мяча (у стены). 2. Нижняя передача мяча (у стены). 3. Верхняя прямая подача.		
	<b>Самостоятельная работа</b>			6
Подготовка презентации «Технические элементы волейбола».				
<b>Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)</b>			<b>100</b>	
<b>Тема 5.1 Техника ведения и передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		14	
	1.	Ознакомление с техникой ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости, со сменой рук. Передачи мяча на месте и в движении.		2
	2.	Ознакомление с техникой ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости, со сменой рук. Передачи мяча на месте и в движении.		2
	3.	Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча в движении. Передачи мяча в парах в движении с сопротивлением защитника и броском в кольцо.		2
	4.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Передачи мяча в парах в движении с сопротивлением защитника и броском в кольцо.		2
	5.	Изучение техники ведения и передачи мяча в движении. Передачи мяча в парах в движении с сопротивлением защитника и броском в кольцо.		2
	6.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Передачи мяча в парах в движении с сопротивлением защитника и броском в кольцо.		2

	7.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Передачи мяча в парах в движении с сопротивлением защитника и броском в кольцо.		2
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>14</b>	
	Написание реферата по теме «Баскетбол».			
	Подготовка презентации по теме «Жесты судей в баскетболе».			
<b>Тема 5.2 Техника бросков мяча с места и после ведения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			8
	1.	Изучение техники бросков мяча с места. Техника броска мяча с места с разных точек.	2	
	2.	Изучение техники бросков мяча с места. Техника броска мяча с места с разных точек. Изучение техники бросков мяча после ведения. Техника броска после ведения с двух шагов справа.	2	
	3.	Изучение техники бросков мяча с места. Техника броска мяча с места с разных точек. Изучение техники бросков мяча после ведения. Техника броска после ведения с двух шагов слева.	2	
	4.	Совершенствование техники бросков мяча с места. Техника броска мяча с места с разных точек. Изучение техники бросков мяча после ведения. Техника броска после ведения с двух шагов слева.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>8</b>	
Составление комплекса упражнений с баскетбольным мячом.				
<b>Тема 5.3 Комбинационные действия</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			12
	1.	Ознакомление с комбинационными действиями защиты. Выбивание, вырывание мяча. Комбинационные действия персональной и зонной защиты в игре.	2	
	2.	Изучение с комбинационными действиями нападения. Комбинационные действия нападения в игре.	2	
	3.	Ознакомление с комбинационными действиями защиты. Выбивание, вырывание мяча. Комбинационные действия персональной и зонной защиты в игре.	2	
	4.	Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Комбинационные действия нападения в игре.	2	
	5.	Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Комбинационные действия нападения в игре.	2	
	6.	Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Комбинационные действия нападения в игре.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>13</b>	
Составление кроссворда на тему «Баскетбол».				
<b>Тема 5.4 Штрафные броски, двусторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			4
	1.	Изучение техники выполнения штрафных бросков. Выполнение штрафного броска на точность. Двусторонняя игра.	2	
	2.	Изучение техники выполнения штрафных бросков. Выполнение штрафного броска на точность. Двусторонняя игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>7</b>	
Подготовка презентации по теме «Основные ошибки баскетболиста».				
<b>Тема 5.5 Контрольные испытания по баскетболу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			8
	1.	1. Бросок мяча с места (с разных точек). 2. Бросок мяча после ведения с двух шагов справа и слева. 3. Штрафной бросок.	2	
	2.	1. Бросок мяча с места (с разных точек). 2. Бросок мяча после ведения с двух шагов справа и слева. 3. Штрафной бросок.	2	

	3.	1. Бросок мяча с места (с разных точек). 2. Бросок мяча после ведения с двух шагов справа и слева. 3. Штрафной бросок.		2
	4.	1. Бросок мяча с места (с разных точек). 2. Бросок мяча после ведения с двух шагов справа и слева. 3. Штрафной бросок.		2
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>12</b>	
	Составление комплекса упражнений специальной разминки баскетболиста.			
<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка</b>			<b>56</b>	
<b>Тема 6.1 Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		12	
	1.	Изучение техники выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.		2
	2.	Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.		2
	3.	Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.		2
	4.	Изучение техники выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.		2
	5.	Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.		2
	6.	Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.		2
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>13</b>	
	Составление комплекса упражнений силового характера.			
	Составление комплекса упражнений скоростно-силового характера			
<b>Тема 6.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		14	
	1.	Изучение техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		2
	2.	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		2
	3.	Изучение техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		2
	4.	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		2
	5.	Изучение техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		2
	6.	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		2
	7.	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		2
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>17</b>	
	Составление кроссворда на тему «Физические качества».			
<b>Зачет (3 семестр)</b>			<b>2</b>	
<b>Зачет (4 семестр)</b>			<b>2</b>	
<b>Зачет (5 семестр)</b>			<b>2</b>	

Зачет (6 семестр)	2	
Зачет (7 семестр)	2	
Зачет (8 семестр)	2	
Зачет (9 семестр)	2	
Дифференцированный зачёт (10 семестр)	2	
<b>ВСЕГО</b>	<b>484</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала, спортивной площадки:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.
- палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, мячи для метания, рулетка металлическая, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.



### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2013.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2013.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
6. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2014. — (Бакалавриат).

##### **Дополнительные источники:**

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
2. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2013.
3. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2014.
4. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2015.
5. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2015.
6. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
7. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

##### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
2. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы, индивидуальных заданий, проектов, упражнений.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>умения:</b>	
выполнять контрольные испытания по разделам программы;	оценка результатов выполнения практических контрольных испытаний;
составлять комплексы упражнений по разделам программы и применять их;	оценка выполнения практические заданий, оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы;
составлять кроссворды по разделам программы;	оценка работы по составлению кроссвордов, оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы;
выполнять презентации по разделам программы;	оценка представления презентации, оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы;
<b>знания:</b>	
основы здорового образа жизни; основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;	оценка защиты реферата, оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы, оценка результатов тестирования
самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	оценка результатов тестирования, оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы, оценка защиты реферата