

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

Утверждаю  
Директор ГАПОУ «НГТК»  
В.М. Земалиндинова  
Приказ № 57-К от 01.02.2022

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.05 Физическая культура**

профиль подготовки: гуманитарный  
для специальности:  
44.02.02 Преподавание в начальных классах

на базе основного общего образования

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

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора  
  
О.С. Макарова

Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом от 27.10.2014 рег.№ 1353 по специальности среднего профессионального образования 44.02.02 Преподавание в начальных классах (углубленная подготовка)

Разработчик:

ГАПОУ «НГТК» (место работы)      преподаватель (занимаемая должность)      Н.В.Волкова (инициалы, фамилия)

Рецензенты:

ГАПОУ «НГТК» (место работы)      преподаватель (занимаемая должность)      М.В.Корнева (инициалы, фамилия)

ГБПОУ СО ЧГК им.О.Колычева (место работы)      преподаватель (занимаемая должность)      Е.А.Храмцова (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>5</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | <b>13</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>15</b> |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.05 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.01 Дошкольное образование (углубленный уровень).

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в 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.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППССЗ по специальности 44.02.01 Дошкольное образование и подготовке к формированию профессиональных компетенций (ПК):

ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.

ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, 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 ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося **344** часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **172** часа;
- самостоятельной работы обучающегося **172** часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Вид учебной работы</b>                                     | <b>Объем часов</b> |
|---|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                  | <b>344</b>         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>       | <b>172</b>         |
| в том числе:  |                    |
| практические занятия в т.ч.зачет (сдача нормативов)           | 164                |
| теория  | 8                  |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>            | <b>172</b>         |
| в том числе:  |                    |
| написание реферата  | 12                 |
| составление комплекса физических упражнений                   | 70                 |
| подготовка презентации  | 55                 |
| подготовка доклада  | 7                  |
| составление кроссворда  | 28                 |
| <b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b> |                    |

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

| Наименование разделов и тем<br>1  | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)<br>2  | Объем часов<br>3 | Уровень освоения<br>4 |
|---|---|------------------|-----------------------|
| <b>Теоретический раздел</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>16</b>        |                       |
|   | 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.   | 8                | 1                     |
|   | 2. Физические способности человека и их развитие.   |                  | 1                     |
|   | 3. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.   |                  | 1                     |
|   | 4. Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.   |                  | 1                     |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>   | <b>8</b>         |                       |
|   | Подготовка презентации «Физическая культура в профессиональной подготовке студентов».   |                  |                       |
|   | Написание реферата «Физические способности человека и их развитие».   |                  |                       |
|   | Написание реферата «Социально-биологические основы физической культуры и спорта».   |                  |                       |
|   | Написание реферата «Физическое самосовершенствование».  |                  |                       |
| <b>Практический раздел</b>  |   | <b>316</b>       |                       |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>  |   | <b>92</b>        |                       |
| <b>Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | 4                |                       |
|   | 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. Совершенствование 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>4</b>         |                       |
|   | Составление комплекса специальных упражнений бегуна.  |                  |                       |
| <b>Тема 1.2 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции</b>                     | <b>Содержание учебного материала</b>  | 30               |                       |
|   | 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 время 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. Совершенствование 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. Изучение 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,  |                  | 2                     |

|  |  |   |           |   |
|--|--|---|-----------|---|
|  |  | финиширование.  |           |   |
|  | 8.   | Изучение техники бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.  |           | 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.  | 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 |
|  | 11.  | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение-бег 1км (девушки), 2 км (юноши).  |           | 2 |
|  | 12.  | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение-бег 1км (девушки), 2 км (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 |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>  |   | <b>32</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>                                   |   | 2         | 2 |
|  | 1.   | Изучение техники метания гранаты с разбега. Разбег, скрестные шаги, финальное усилие. Метание гранаты с места. Имитация разбега, скрестных шагов, финального усилия. Метание гранаты с разбега. |           |   |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>  |   | 3         |   |
|  | Составление кроссворда на тему «Легкая атлетика».                      |   |           |   |
| <b>Тема 1.4 Контрольные испытания по легкой атлетике</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                   |   | 8         | 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 виса,<br>прыжки через скакалку за 30 сек.  |           |   |
|   | 4.  | Тестирование скоростно-силовых качеств:<br>челночный бег 3*10м,<br>стибание-разгибание туловища из положения лежа за 30 сек.,<br>подтягивание из виса,<br>прыжки через скакалку за 30 сек.   |           | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>                     |  | <b>9</b>  |   |
|   | Составление кроссворда на тему «Легкая атлетика». |  |           |   |
| <b>Раздел 2. Гимнастика</b>                       |   |  | <b>16</b> |   |
| <b>Тема 2.1 Строевые упражнения</b>               | <b>Содержание учебного материала</b>              |  | 2         |   |
|   | 1.  | Изучение «Строевых упражнений». Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала.<br>Перестроение из 1 шеренги в 2,3 и обратно.<br>Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно.<br>Перестроение из 1 шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно. |           | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>                     |  | 2         |   |
|   | Написание реферата по теме «Гимнастика».          |  |           |   |
| <b>Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>              |  | 2         |   |
|   | 1.  | Изучение техники «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения рук и ног. Поточный способ проведения ОРУ.   |           | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>                     |  | 2         |   |
|   | Составление комплекса ОРУ.                        |  |           |   |
| <b>Тема 2.3 Техника акробатических упражнений</b> | <b>Содержание учебного материала</b>              |  | 4         |   |
|   | 1.  | Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение комплекса акробатических упражнений.   |           | 2 |
|   | 2.  | Совершенствование техники акробатических упражнений. Выполнение акробатической комбинации.   |           | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>                     |  | 4         |   |
|   | Подготовка презентации по теме «Акробатика».      |  |           |   |
| <b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>                |   |  | <b>60</b> |   |
| <b>Тема 3.1 Техника передвижения на лыжах</b>     | <b>Содержание учебного материала</b>              |  | 8         |   |
|   | 1.  | Изучение техники попеременного двухшажного хода.   |           | 2 |
|   | 2.  | Изучение техники попеременного двухшажного хода.   |           | 2 |
|   | 3.  | Изучение техники одновременных ходов:<br>одновременный бесшажный ход;<br>одновременный одношажный ход;<br>одновременный двухшажный ход.  |           | 2 |
|   | 4.  | Изучение техники одновременных ходов:<br>одновременный бесшажный ход;<br>одновременный одношажный ход;   |           | 2 |

|   |  |           |   |
|---|--|-----------|---|
|   | одновременный двухшажный ход.  |           |   |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>  | 8         |   |
|   | Написание реферата по теме «Лыжная подготовка».  |           |   |
|   | Подготовка презентации по теме «Классификация лыжных ходов».   |           |   |
| Тема 3.2 Техника горнолыжной подготовки                     | <b>Содержание учебного материала</b>   | 6         |   |
|   | 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         |   |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>  | 6         |   |
|   | Подготовка презентации по теме «Классификация лыжных ходов».   |           |   |
| Тема 3.3 Прохождение дистанции                              | <b>Содержание учебного материала</b>   | 10        |   |
|   | 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. Изучение техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 2 – 3 км (равномерно).                            |           | 2 |
|   | 4. Совершенствование техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 3 – 5 км (равномерно).                   |           | 2 |
|   | 5. Совершенствование техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 3 – 5 км (равномерно).                   | 2         |   |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>  | 10        |   |
|   | Составление комплекса специальных упражнений лыжника.  |           |   |
|   | Составление комплекса упражнений развития выносливости.  |           |   |
| Тема 3.4 Контрольные испытания по лыжной подготовке         | <b>Содержание учебного материала</b>   | 6         |   |
|   | 1. Контрольные испытания по лыжной подготовке. Лыжная гонка на время 3 км (девушки), 5 км (юноши).                 |           |   |
|   | 2. Контрольные испытания по лыжной подготовке. Лыжная гонка на время 3 км (девушки), 5 км (юноши).                 |           |   |
|   | 3. Контрольные испытания по лыжной подготовке. Лыжная гонка на время 3 км (девушки), 5 км (юноши).                 |           |   |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>  | 6         |   |
|   | Составление кроссворда на тему «Лыжный спорт».   |           |   |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)</b>                 |  | <b>66</b> |   |
| Тема 4.1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками | <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. Совершенствование 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.  |           |   |
| Тема 4.2 Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками  | <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.   | Совершенствованиетехники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Передачи мяча снизу от стены, снизу в парах.                              |           | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>              |   | <b>6</b>  |   |
|   | 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 подачи мяча. Нижняя подача мяча с 3-х, 6-и, 9-и метров от сетки.                        |           | 2 |
|   | 4.   | 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 |
|   | 5.   | Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Верхняя прямая подача с 3-х, 6-и, 9-и метров от сетки. Прием мяча с подачи соперника.   |           | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>              |   | <b>11</b> |   |
| 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>       |   | 4         |   |
|   | 1.   | Изучение тактики двусторонней игры. Ознакомление с тактикой нападения. Нападающий удар.   |           | 2 |
|   | 2.   | Изучение тактики двусторонней игры. Изучение техники нападающего удара. Двусторонняя игра.  |           | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>              |   | <b>4</b>  |   |
| 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).<br>2. Нижняя передача мяча (у стены).<br>3. Верхняя прямая подача.  |           |   |
|   | 2.   | 1. Верхняя передача мяча (у стены).<br>2. Нижняя передача мяча (у стены).<br>3. Верхняя прямая подача.  |           |   |
|   | 3.   | 1. Верхняя передача мяча (у стены).<br>2. Нижняя передача мяча (у стены).<br>3. Верхняя прямая подача.  |           |   |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                   |  | <b>7</b>  |           |   |
| Подготовка презентации «Технические элементы волейбола».        |  |   |           |   |
| <b>Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)</b>                    |  |   | <b>54</b> |   |
| <b>Тема 5.1 Техника ведения и передачи мяча</b>                 | <b>Содержание учебного материала</b>       |   | 6         |   |
|   | 1.   | Изучение техники ведения и передачи мяча в движении. Передачи мяча в парах в движении с сопротивлением защитника и броском в кольцо.          |           | 2 |
|   | 2.   | Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Передачи мяча в парах в движении с сопротивлением защитника и броском в кольцо. |           | 2 |
|   | 3.   | 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>6</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>                            |   | 6         |   |
|  | 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 |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>                                   |   | 7         |   |
| Подготовка доклада по теме «Правила соревнований по баскетболу».     |   |   |           |   |
| Составление комплекса упражнений с баскетбольным мячом.              |   |   |           |   |
| Составление кроссворда на тему «Баскетбол».                          |   |   |           |   |
| <b>Тема 5.3 Комбинационные действия</b>                              | <b>Содержание учебного материала</b>                            |   | 4         |   |
|  | 1.  | Ознакомление с комбинационными действиями нападения. Комбинационные действия нападения в игре.  |           | 2 |
|  | 2.  | Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Комбинационные действия нападения в игре.  |           | 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>                                   |   | 5         |   |
|  | Составление кроссворда на тему «Баскетбол».                     |   |           |   |
| <b>Тема 5.4 Штрафные броски, двусторонняя игра</b>                   | <b>Содержание учебного материала</b>                            |   | 2         |   |
|  | 1.  | Изучение техники выполнения штрафных бросков. Выполнение штрафного броска на точность. Двусторонняя игра.   |           | 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>                                   |   | 3         |   |
|  | Подготовка презентации по теме «Основные ошибки баскетболиста». |   |           |   |
| <b>Тема 5.5 Контрольные испытания по баскетболу</b>                  | <b>Содержание учебного материала</b>                            |   | 6         |   |
|  | 1.  | 1. Бросок мяча с места (с разных точек).<br>2. Бросок мяча после ведения с двух шагов справа и слева.<br>3. Штрафной бросок.  |           | 2 |
|  | 2.  | 1. Бросок мяча с места (с разных точек).<br>2. Бросок мяча после ведения с двух шагов справа и слева.<br>3. Штрафной бросок.  |           | 2 |
|  | 3.  | 1. Бросок мяча с места (с разных точек).<br>2. Бросок мяча после ведения с двух шагов справа и слева.<br>3. Штрафной бросок.  | 2         |   |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>                                   |   | 9         |   |
| Составление комплекса упражнений специальной разминки баскетболиста. |   |   |           |   |
| <b>Раздел 6. Общая физическая подготовка</b>                         |   |   | <b>28</b> |   |
| <b>Тема 6.1 Общая физическая подготовка</b>                          | <b>Содержание учебного материала</b>                            |   | 6         |   |
|  | 1.  | Изучение техники выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.                                    |           | 2 |
|  | 2.  | Изучение 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         |   |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>                                   |   | <b>6</b>  |   |

|  |   |            |   |
|--|---|------------|---|
|  | Составление комплекса упражнений силового характера.  |            |   |
|  | Составление комплекса упражнений скоросто-силового характера  |            |   |
| <b>Тема 6.2</b><br><b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | 8          |   |
|  | 1. Изучение техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.          |            | 2 |
|  | 2. Изучение техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.          |            |   |
|  | 3. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. |            | 2 |
|  | 4. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. |            | 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>   | 8          |   |
|  | 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>   |   |
| <b>Зачет (6 семестр)</b>   |   | <b>2</b>   |   |
| <b>Зачет (7 семестр)</b>   |   | <b>2</b>   |   |
| <b>Дифференцированный зачёт (8 семестр)</b>                                |   | <b>2</b>   |   |
| <b>Всего</b>   |   | <b>344</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. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017

##### **Дополнительные источники:**

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 №99-ФЗ, от 07.06.2013 №120-ФЗ, от 02.07.2013 №170-ФЗ, от 23.07.2013 №203-ФЗ, от 25.11.2013 №317-ФЗ, от 03.02.2014 №11-ФЗ, от 03.02.2014 №15-ФЗ, от 05.05.2014 №84-ФЗ, от 27.05.2014 №135-ФЗ, от 04.06.2014 №148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 №145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. №1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413»
3. Применения основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з).

##### **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<br/>(освоенные умения, усвоенные<br/>знания)</b>                          | <b>Формы и методы контроля и<br/>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;                            | практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа                                    |
| составлять кроссворды по разделам программы;   | оценка защиты составленных кроссвордов, внеаудиторная самостоятельная работа                  |
| выполнять презентации по разделам программы;   | оценка представления презентации, внеаудиторная самостоятельная работа                        |
| <b>Знания:</b>   |   |
| основы здорового образа жизни; основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; | оценка защиты реферата, внеаудиторная самостоятельная работа, оценка результатов тестирования |
| самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.                                 | оценка результатов тестирования, внеаудиторная самостоятельная работа, оценка защиты реферата |