



Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
«Тольяттинский индустриально-педагогический колледж»  
(ГАПОУ СО «ТИПК»)

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ директора  
ГАПОУ СО «ТИПК»  
от 30 мая 2022г. № 131-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2022 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании рабочей группы ОП

Протокол № 10 от «26» мая 2022 г.

Руководитель ОП Е.Н.Гражданкина

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам транспорта).

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «ТИПК»

Разработчик:

Бабушкина М.Е.. – преподаватель первой квалификационной категории

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	<b>стр.</b>
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте.

## **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

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

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

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

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

## **Общие компетенции, формируемые в результате освоения учебной дисциплины:**

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

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

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

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объём часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
лекционные занятия	8
практические занятия	160
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
- самостоятельная работа (комплекс общеразвивающих упражнений, комплекс упражнений на все группы мышц и т.д.);	160
- подготовка реферата	8
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **по составлению рабочей программы учебной дисциплины/профессионального модуля**

Рабочая программа по учебной дисциплине/профессиональному модулю (далее – РП УД/ПМ) – учебно-методический документ, составленный в соответствии с учебным планом, в котором отражена последовательность изучения и распределение объема времени по разделам и темам. Количество часов по РП УД/ПМ включает максимальную учебную нагрузку, состоящую из обязательной аудиторной нагрузки и внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося.

Форма РП УД/ПМ является единой для преподавателей ГАПОУ СО «ТИПК». РП УД/ПМ востребуется преподавателем при проектировании им образовательной деятельности и является составным компонентом основной профессиональной образовательной программы.

При составлении РП УД/ПМ необходимо учесть следующее:

1. Рассмотрение и обсуждение РП УД/ПМ осуществляется ежегодно на заседаниях рабочих групп ППССЗ соответствующего профиля. РП УД/ПМ утверждается директором, что отражается на втором листе.
2. В графе №1 «Наименование разделов и тем» последовательно планируется весь материал рабочей программы, распределенный по разделам, и темам.
3. В графе №2 «Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)» последовательно планируется весь материал рабочей программы, распределенный по дидактическим единицам (вопросам), № лабораторных работ и практических занятий. Следует выделять основные темы с разбивкой на занятия – 1 час.
4. В графе 3 «Объём часов» ставится дробь, числитель которой означает количество часов, отведенных на занятие в данный день, а знаменатель – количество часов, прошедшее с начала учебного года. Например, 1/1, 1/2, 1/3, 1/4, 1/5 и т.д.
5. В графе №4 «Уровень освоения» указывается уровень освоения темы в соответствии с рекомендациями: 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством); 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)
6. В графе 5 «№ занятий» последовательно проставляются номера занятий (1.2.3....), которые должны соответствовать записям, зафиксированным в журнале теоретических занятий по соответствующим УД/ПМ.
7. В графе 6 «Вид занятия» планируются виды учебных занятий: лекция, семинар, лабораторная работа, практическое занятие, контрольная работа, консультация, выполнение курсовой работы, комбинированный урок, деловая или ролевая игра, разбор конкретных ситуаций, психологический и иной тренинг, компьютерная симуляция, групповая дискуссия (условные обозначения - ЛР – лабораторная работа; ПЗ – практическое занятие; КУ - комбинированный урок).
8. В графе 7 «Внеаудиторная самостоятельная работа» указываются виды внеаудиторной самостоятельной работы (проработка конспектов занятий, самостоятельная работа с учебником и нормативной литературой, решение задач, выполнение отчётных работ к практическим занятиям и лабораторным работам, выполнение расчетно-графических работ, написание рефератов, подготовка презентаций, подготовка докладов, и др.).
9. В графе №8 «Количество часов» указывается количество часов, отведённое на внеаудиторную самостоятельную работу.

## 2.2. Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	№ занятия	Вид занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа	
						Задание	Кол-во часов
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>2 курс</b> <b>Раздел 1.</b> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>					<b>8</b>
	Основы здорового образа жизни	1/1	1	<b>1</b>	Лекция	Подготовка реферата	1
	Физическая культура в обеспечении здоровья.	1/2	1	<b>2</b>	Лекция	Подготовка реферата	1
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1/3	1	<b>3</b>	Лекция	Подготовка реферата	1
	Самоконтроль и его основные методы.	1/4	1	<b>4</b>	Лекция	Подготовка реферата	1
	Самоконтроль и его основные методы.	1/5	1	<b>5</b>	Лекция	Подготовка реферата	1
	Психофизиологические основы учебного и производственного труда	1/6	1	<b>6</b>	Лекция	Подготовка реферата	1
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1/7	1	<b>7</b>	Лекция	Подготовка реферата	1
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1/8	1	<b>8</b>	Лекция	Подготовка реферата	1
<b>Раздел 2. Виды спорта</b> <b>Тема 2.1</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>					<b>8</b>
	Прыжок в длину с места.	1/9	3	<b>9</b>	ПЗ	Прыжки на скакалке	1
	Общеразвивающие упражнения.	1/10	3	<b>10</b>	ПЗ	Комплекс общеразвивающтх упражнений	1
	Бег на короткие дистанции.	1/11	3	<b>11</b>	ПЗ	Челночный бег	1
	Специально-беговые упражнения.	1/12	3	<b>12</b>	ПЗ	Длительный бег	1
	Бег на длинные дистанции	1/13	3	<b>13</b>	ПЗ	Кросс	1
	Метание гранаты (на дальность)	1/14	3	<b>14</b>	ПЗ	Упражнения на ловкость	1

	Сдача нормативов.	1/15	3	<b>15</b>	ПЗ	Упражнения на выносливость	1
	Легкоатлетические игры с элементами спортивных игр.	1/16	3	<b>16</b>	ПЗ	Комплекс общеразвивающих упражнений	1
<b>Тема 2.2 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>					<b>8</b>
	Верхняя передача мяча.	1/17	3	<b>17</b>	ПЗ	Техника передачи мяча	1
	Учебная игра.	1/18	3	<b>18</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Нижняя подача мяча.	1/19	3	<b>19</b>	ПЗ	Техника нижней подачи мяча	1
	Учебная игра.	1/20	3	<b>20</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Нижняя прямая подача.	1/21	3	<b>21</b>	ПЗ	Техника подачи мяча	
	Учебная игра.	1/22	3	<b>22</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Верхняя прямая подача.	1/23	3	<b>23</b>	ПЗ	Техника верхней подачи	1
	Учебная игра.	1/24	3	<b>24</b>	ПЗ	Анализ игры	1
<b>Тема 2.3 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>					<b>8</b>
	Техника ведения мяча правой, левой рукой, поочередно.	1/25	3	<b>25</b>	ПЗ	ОРУ на ловкость	1
	Техника броска с ближней дистанции.	1/26	3	<b>26</b>	ПЗ	Техника броска	1
	Учебная игра.	1/27	3	<b>27</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Передача мяча сверху.	1/28	3	<b>28</b>	ПЗ	Техника передачи мяча	1
	Учебная игра.	1/29	3	<b>29</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Бросок со средней дистанции.	1/30	3	<b>30</b>	ПЗ	Техника броска	1
	Учебная игра.	1/31	3	<b>31</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Судейство. Зачет	1/32	3	<b>32</b>	ПЗ	Анализ игры	1
<b>Тема 2.4 Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>					<b>6</b>
	Техника удара по мячу ногой.	1/33	3	<b>33</b>	ПЗ	Общеразвивающие упражнения	1
	Учебная игра.	1/34	3	<b>34</b>	ПЗ	Анализ игры	1



	Техника удара по воротам.	1/35	3	<b>35</b>	ПЗ	Удары по мячу	1
	Учебная игра.	1/36	3	<b>36</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Техника передачи мяча.	1/37	3	<b>37</b>	ПЗ	Передача мяча партнеру	1
	Учебная игра	1/38	3	<b>38</b>	ПЗ	Анализ игры	1
<b>Тема 2.2 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>					<b>8</b>
	Выполнить нижнюю прямую подачу	1/39	3	<b>39</b>	ПЗ	Упражнения на силу рук	1
	Учебная игра	1/40	3	<b>40</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить прием мяча с подачи	1/41	3	<b>41</b>	ПЗ	Упражнения на ловкость	1
	Учебная игра	1/42	3	<b>42</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить верхнюю подачу мяча	1/43	3	<b>43</b>	ПЗ	Упражнения на силу рук	1
	Учебная игра	1/44	3	<b>44</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить прямой нападающий удар	1/45	3	<b>45</b>	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра.	1/46	3	<b>46</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>					<b>8</b>
<b>Тема 2.3 Баскетбол</b>	Выполнить бросок мяча с дальней дистанции	1/47	3	<b>47</b>	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/48	3	<b>48</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить штрафной бросок	1/49	3	<b>49</b>	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/50	3	<b>50</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику владения мячом	1/51	3	<b>51</b>	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/52	3	<b>52</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику защиты	1/53	3	<b>53</b>	ПЗ	Упражнения на выносливость	1
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>					<b>8</b>

	Учебная игра	1/54	3	<b>54</b>	ПЗ	Анализ игры	1
<b>Тема 2.4 Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>					<b>5</b>
	Выполнить технику обманных движений (финты)	1/55	3	<b>55</b>	ПЗ	Скоростно-силовые упражнения	1
	Учебная игра	1/56	3	<b>56</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику остановки мяча	1/57	3	<b>57</b>	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/58	3	<b>58</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить командную тактику игры. Зачет	1/59	3	<b>59</b>	ПЗ	Анализ игры	1
<b>3 курс Тема 2.1 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>					<b>6</b>
	Бег по повороту.	1/60	3	<b>60</b>	ПЗ	Ходьба в среднем темпе	1
	Передача эстафетной палочки.	1/61	3	<b>61</b>	ПЗ	Упражнения на силу рук	1
	Челночный бег 3x10 м.	1/62	3	<b>62</b>	ПЗ	Спринтерский бег	1
	Бег на средние дистанции.	1/63	3	<b>63</b>	ПЗ	Кроссовый бег	1
	Легкоатлетические игры с элементами спортивных игр.	1/64	3	<b>64</b>	ПЗ	Комплекс дыхательных упражнений	1
	Скоростно-силовые упражнения.	1/65	3	<b>65</b>	ПЗ	Специально-беговые упражнения	1
<b>Тема 2.2 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>					<b>10</b>
	Техника блокирования.	1/66	3	<b>66</b>	ПЗ	Прыжки на скакалке	1
	Учебная игра.	1/67	3	<b>67</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Прием мяча с подачи.	1/68	3	<b>68</b>	ПЗ	ОРУ на силу пресса	1
	Учебная игра.	1/69	3	<b>69</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Верхняя и нижняя передачи мяча.	1/70	3	<b>70</b>	ПЗ	Передача мяча в стену, партнеру	1
	Учебная игра.	1/71	3	<b>71</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Подача мяча по зонам.	1/72	3	<b>72</b>	ПЗ	Техника подач	1

	Учебная игра.	1/73	3	<b>73</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Техника нападения.	1/74	3	<b>74</b>	ПЗ	Скоростно-силовые упражнения	1
	Прием нормативов.	1/75	3	<b>75</b>	ПЗ	Общеразвивающие упражнения	1
<b>Тема 2.3 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>					<b>10</b>
	Выполнить технику передачи мяча двумя руками от груди	1/76	3	<b>76</b>	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/77	3	<b>77</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить сдачу нормативов	1/78	3	<b>78</b>	ПЗ	Общеразвивающие упражнения	1
	Учебная игра	1/79	3	<b>79</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику нападения	1/80	3	<b>80</b>	ПЗ	Скоростно-силовые упражнения	1
	Учебная игра	1/81	3	<b>81</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику защиты	1/82	3	<b>82</b>	ПЗ	Силовые упражнения	1
	Учебная игра	1/83	3	<b>83</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику броска мяча двумя руками в прыжке	1/84	3	<b>84</b>	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра. Зачет	1/85	3	<b>85</b>	ПЗ	Анализ игры	1
<b>Тема 2.4 Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>					<b>8</b>
	Выполнить обманные движения (финты)	1/86	3	<b>86</b>	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/87	3	<b>87</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить остановки мяча	1/88	3	<b>88</b>	ПЗ	Упражнения на ловкость	1
	Учебная игра	1/89	3	<b>89</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить вбрасывание мяча	1/90	3	<b>90</b>	ПЗ	Упражнения на	1

						силу верхних конечностей	
	Учебная игра	1/91	3	<b>91</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Остановки мяча.	1/92	3	<b>92</b>	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/93	3	<b>93</b>	ПЗ	Анализ игры	1
Тема 2.2 Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>					<b>12</b>
	Подача мяча по зонам.	1/94	3	<b>94</b>	ПЗ	Техника подач	1
	Учебная игра.	1/95	3	<b>95</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Прием мяча с подачи.	1/96	3	<b>96</b>	ПЗ	Техника приема	1
	Учебная игра.	1/97	3	<b>97</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Техника приема мяча снизу в падении.	1/98	3	<b>98</b>	ПЗ	Техника падения	1
	Учебная игра.	1/99	3	<b>99</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Прием мяча снизу.	1/100	3	<b>100</b>	ПЗ	Техника приема	1
	Учебная игра.	1/101	3	<b>101</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Прием мяча сверху.	1/102	3	<b>102</b>	ПЗ	Техника приема	1
	Учебная игра.	1/103	3	<b>103</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Тактика игры.	1/104	3	<b>104</b>	ПЗ	Общеразвивающие упражнения	1
	Учебная двухсторонняя игра.	1/105	3	<b>105</b>	ПЗ	Анализ игры	1
Тема 2.3 Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>					<b>12</b>
	Бросок с ближней дистанции.	1/106	3	<b>106</b>	ПЗ	Техника броска	1
	Учебная игра.	1/107	3	<b>107</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Бросок со средней дистанции.	1/108	3	<b>108</b>	ПЗ	Техника броска	1
	Учебная игра.	1/109	3	<b>109</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Бросок с дальней дистанции.	1/110	3	<b>110</b>	ПЗ	Упражнения на координации.	1
	Учебная игра.	1/111	3	<b>111</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Финты.	1/112	3	<b>112</b>	ПЗ	Общефизическая подготовка	1
	Учебная игра.	1/113	3	<b>113</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Техника нападения.	1/114	3	<b>114</b>	ПЗ	Силовые упражнения	1

	Учебная двухсторонняя игра.	1/115	3	<b>115</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить сдачу нормативов.	1/116	3	<b>116</b>	ПЗ	Упражнения на силу пресса	1
	Учебная игра. Зачет.	1/117	3	<b>117</b>	ПЗ	Анализ игры	1
<b>4 курс Тема 2.2 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>					<b>8</b>
	Прием мяча от сетки	1/118	3	<b>118</b>	ПЗ	Упражнения на ловкость	1
	Учебная игра.	1/119	3	<b>119</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Передача мяча сверху.	1/120	3	<b>120</b>	ПЗ	Техника передачи мяча	1
	Учебная игра.	1/121	3	<b>121</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Передача мяча снизу.	1/122	3	<b>122</b>	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра.	1/123	3	<b>123</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Блокирование.	1/124	3	<b>124</b>	ПЗ	Силовые упражнения	1
	Учебная двухсторонняя игра.	1/125	3	<b>125</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>					<b>7</b>
<b>Тема 2.3. Баскетбол</b>	Передача мяча в парах.	1/126	3	<b>126</b>	ПЗ	Упражнения на ловкость	1
	Учебная игра.	1/127	3	<b>127</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Передача мяча в тройках.	1/128	3	<b>128</b>	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра.	1/129	3	<b>129</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Обманные движения. Финты.	1/130	3	<b>130</b>	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра.	1/131	3	<b>131</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Ведение, 2 шага, бросок.	1/132	3	<b>132</b>	ПЗ	Общеразвивающие упражнения	1
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>					<b>9</b>
<b>Тема 2.4. Футбол</b>	Отбор мяча.	1/133	3	<b>133</b>	ПЗ	Упражнения на выносливость	1
	Учебная игра.	1/134	3	<b>134</b>	ПЗ	Анализ игры	1

	Обманные движения.	1/135	3	<b>135</b>	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра.	1/136	3	<b>136</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Техника защиты.	1/137	3	<b>137</b>	ПЗ	Силовые упражнения	1
	Учебная игра.	1/138	3	<b>138</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Техника перемещения в защите.	1/139	3	<b>139</b>	ПЗ	Силовые упражнения	1
	Учебная двухсторонняя игра.	1/140	3	<b>140</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Финты.	1/141	3	<b>141</b>	ПЗ	Упражнения на координацию	1
<b>Тема 2.3. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>					<b>7</b>
	Техника игры в защите.	1/142	3	<b>142</b>	ПЗ	Силовые упражнения	1
	Техника игры в нападении.	1/143	3	<b>143</b>	ПЗ	Скоростно-силовые упражнения	1
	Учебная игра.	1/144	3	<b>144</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Финты.	1/145	3	<b>145</b>	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра.	1/146	3	<b>146</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Штрафной бросок.	1/147	3	<b>147</b>	ПЗ	Сдача нормативов	1
	Учебная игра	1/148	3	<b>148</b>	ПЗ	Анализ игры	1
<b>Тема 2.2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>					<b>6</b>
	Техника игры в защите.	1/149	3	<b>149</b>	ПЗ	Скоростно-силовые упражнения	1
	Учебная игра.	1/150	3	<b>150</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Блокирование.	1/151	3	<b>151</b>	ПЗ	Силовые упражнения	1
	Учебная игра.	1/152	3	<b>152</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Прием мяча от сетки.	1/153	3	<b>153</b>	ПЗ	Техника приема	1
	Учебная двухсторонняя игра. Зачет.	1/154	3	<b>154</b>	ПЗ	Контроль умений	1
<b>Тема 2.1 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>					<b>4</b>
	Бег на длинные дистанции	1/155	3	<b>155</b>	ПЗ	Кросс	1
	Метание гранаты (на дальность)	1/156	3	<b>156</b>	ПЗ	Упражнения на	1

						ловкость	
	Сдача нормативов.	1/157	3	<b>157</b>	ПЗ	Упражнения на выносливость	1
	Легкоатлетические игры с элементами спортивных игр.	1/158	3	<b>158</b>	ПЗ	Комплекс общеразвивающих упражнений	1
<b>Тема 2.2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>					<b>5</b>
	Верхняя передача мяча.	1/159	3	<b>159</b>	ПЗ	Техника передачи мяча	1
	Учебная игра.	1/160	3	<b>160</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Нижняя подача мяча.	1/161	3	<b>161</b>	ПЗ	Техника нижней подачи мяча	1
	Учебная игра.	1/162	3	<b>162</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Нижняя прямая подача.	1/163	3	<b>163</b>	ПЗ	Техника подачи мяча	1
<b>Тема 2.3. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>					<b>5</b>
	Передача мяча сверху.	1/164	3	<b>164</b>	ПЗ	Техника передачи мяча	1
	Учебная игра.	1/165	3	<b>165</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Бросок со средней дистанции.	1/166	3	<b>166</b>	ПЗ	Техника броска	1
	Учебная игра.	1/167	3	<b>167</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Судейство. Дифференцированный зачет	1/168	3	<b>168</b>	ПЗ	Анализ игры	1
<b>Всего за год: максимальной нагрузки – 336 часов      аудиторной нагрузки – 168 часов      самостоятельной работы – 168 часов</b> <b>практических занятий -160 часов</b>							

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

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала

Инвентарь учебного кабинета: мячи, скакалки, обручи, маты

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя.

**Технические средства обучения:**

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- интерактивная доска.

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

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий и Интернет-ресурсов**

- 1) Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2015.
- 2) Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. —М., 2014.
- 3) Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. —М., 2014.
- 4) Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. —3-е изд. —М., 2014.
- 5) 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., 2014.
- 6) Бишаева А.А. «Физическая культура»: учебник для начального и среднего профессионального образования.-М.: Изд.центр «Академия», 2014
- 7) Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2014.
- 8) Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
- 9) Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2014. — (Бакалавриат).
- 10) Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 10—11 кл. — М., 2014.
- 11) [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- 12) [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- 13) [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- 14) [www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособие).



## **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Уметь:</b>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Реферат, подбор индивидуального комплекса упражнений, выполнение разминки с элементами оздоровительной и адаптивной физической культуры. Сдача нормативов.
<b>Знать:</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Реферат
- основы здорового образа жизни.	Реферат, подбор индивидуального комплекса физических упражнений.