

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Обшаровский государственный техникум им. В.И.Суркова»

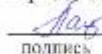
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
ОУП 06. Физическая культура  
**ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РАБОЧИХ,**  
**СЛУЖАЩИХ**  
по профессии: 46.01.03 Делопроизводитель  
Квалификация: делопроизводитель  
Срок обучения: 2 года 10 месяцев

с.Обшаровка, 2020г.

Рассмотрена  
на заседании  
методической комиссии

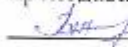
Протокол № 7  
от «19» мая 2020г.

Председатель

  
подпись

  
расшифровка

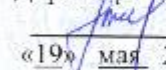
Разработчик:  
преподаватель

 Жоголев В.А.

Составлена на основании ФГОС  
3-го поколения по программе  
подготовки квалифицированных  
рабочих, служащих по профессии  
46.01.03 Делопроизводитель  
и примерной программы  
учебного предмета  
Физическая культура

Утверждаю:

Директор

 Захаров Н.В.  
«19» мая 2020г.



Рабочая программа учебного предмета ОУП.06 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по профессии 46.01.03 Делопроизводитель, 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 специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), примерной программы учебного предмета ОУП.04 Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	5
1.1. Область применения программы учебного предмета .....	5
1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы .....	5
1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета .....	6
1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета ...	9
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	10
2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы .....	10
2.2. Тематический план и содержание учебного предмета .....	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	18

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы учебного предмета

Программа учебного предмета Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) по профессии 46.01.03 Делопроизводитель, входящей в состав укрупненной группы 46.00.00 История и археология.

### 1.2. Место учебного предмета в структуре ППКРС

Учебный предмет является предметом общеобразовательного цикла в соответствии с техническим профилем среднего профессионального образования.

Учебный предмет относится к предметной области ФГОС среднего общего образования Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности общей из обязательных предметных областей.

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Реализация содержания учебного предмета предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса Физическая культура на ступени основного общего образования.

В то же время учебный предмет Физическая культура для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая учебная программа учебного предмета Физическая культура имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными предметами «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности»

Изучение учебного предмета Физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме *дифференцированного зачета* в рамках освоения ППКРС на базе основного общего образования.

### 1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

#### **личностные результаты:**

- 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;

**метапредметные результаты:**

- 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;

**предметные результаты:**

- 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).

Освоение содержания учебного предмета Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

<b>Виды универсальных учебных действий</b>	<b>Общие компетенции в соответствии с ФГОС СПО по профессии</b>
<p><b>Личностные</b> обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях</p>	<p>ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы ОК7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе и с применением полученных профессиональных знаний ( для юношей)</p>
<p><b>Регулятивные:</b> целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль (коррекция), саморегуляция, оценка (обеспечивают организацию обучающимися своей учебной деятельности)</p>	<p>ОК2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p>
<p><b>Познавательные</b> обеспечивают исследовательскую компетентность, умение работать с информацией</p>	<p>ОК4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности,</p>
<p><b>Коммуникативные</b> обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми</p>	<p>ОК6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p>

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 356 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 237 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 119 часов.

В том числе часов **вариативной части** учебных циклов *ППКРС*:  
*не предусмотрено.*



## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	356
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	237
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	235
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	119
в том числе:	
проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями	60
выполнение практических контрольных тестов	59
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Аудиторные занятия. Содержание обучения.</b>	<b>Профессия СПО</b>
<b>I курс</b>	
<b>1. Физическая культура</b>	<b>2</b>
<b>2. Легкая атлетика</b>	<b>8</b>
<b>3. Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>10</b>
<b>4. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>10</b>
<b>5. Гимнастика</b>	<b>16</b>
<b>6. Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>
<b>7. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>21</b>
<b>8. Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>18</b>
<b>9. Баскетбол</b>	<b>10</b>
<b>10. Легкая атлетика.</b>	<b>12</b>
<b>Итого</b>	<b>120</b>
<b>II курс</b>	
<b>1. Физическая культура (теория)</b>	<b>2</b>
<b>2. Легкая атлетика</b>	<b>8</b>
<b>3. Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>10</b>
<b>4. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>10</b>
<b>5. Гимнастика</b>	<b>16</b>
<b>6. Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>
<b>7. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>21</b>
<b>8. Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>18</b>
<b>9. Баскетбол</b>	<b>10</b>
<b>10. Легкая атлетика.</b>	<b>8</b>
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>1</b>
<b>Итого</b>	<b>117</b>
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>	
<b>Совершенствование техники выполнения спортивных упражнений и технических приемов</b>	<b>119</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	
<b>Всего</b>	<b>356</b>

## 2.2. Содержание учебного предмета Физическая культура

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1		2	3	4
		<i>I курс</i>		
<b>Тема 1. Физическая культура</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1	<b>Практические занятия 1-2</b> 1.Входящий контроль по сдаче нормативов по легкой атлетике	1	
	2	2. Входящий контроль по сдаче нормативов по легкой атлетике	1	
		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b>	<b>1</b>	
		Основы мер безопасности	1	
<b>Тема 2. Легкая атлетика</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
		<b>Практические занятия 3-10</b>		
	3	1. Совершенствование низкого старта и стартового разгона	1	
	4	2. Совершенствование высокого старта и финиширования	1	
	5	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100 м)	1	
	6	4. Совершенствование техники эстафетного бега	1	
	7	5. Совершенствование техники бега на средние дистанции	1	
	8	6. Совершенствование бега по прямой с различной скоростью	1	
	9	7. Совершенствование прыжков в высоту способом перешагивания	1	
	10	8. Совершенствование прыжков в высоту перекидным способом	1	
		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>6</b>	
		Совершенствование техники бега	6	
<b>Тема 3. Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
		<b>Практические занятия 11-20</b>		
	11	1. Разучивание приемов мяча с подачи	1	
	12	2. Разучивание передач из зон 1,6,5 в зону 3	1	
	13	3. Разучивание верхней прямой подачи	1	
	14	4. Разучивание нападающего удара	1	
	15	5. Учебная игра	1	
	16	6. Совершенствование техники приема мяча	1	
	17	7. Совершенствование передачи мяча	1	
	18	8. Совершенствование техники подачи мяча	1	
	19	9. Контрольная игра 6х6	1	
	20	10 Совершенствование техники игры командой	1	
		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>5</b>	
		Совершенствование техники игры	5	
<b>Тема 4 Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	

		<b>Практические занятия 21-30</b>		
	21	1. Разучивание ловли мяча от щита	1	
	22	2. Разучивание ведения мяча с изменением отскока и скорости	1	
	23	3. Совершенствование различных передач в движении	1	
	24	4. Совершенствование бросков мяча в корзину с разных точек	1	
	25	5. Разучивание тактических действий в защите	1	
	26	6. Разучивание тактических действий в нападении	1	
	27	7. Учебная игра	1	
	28	8. Совершенствование передачи мяча в нападении	1	
	29	9. Совершенствование техники игры в защите	1	
	30	10. Работа на тренажерах	1	
		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>6</b>	
		Самостоятельное применение средств физического воспитания	6	
<b>Тема 5. Гимнастика</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	
		<b>Практические занятия 31-46</b>		
	31	1. Вводный урок. ТБ	1	
	32	2. Разучивание: длинного кувырка вперед через препятствие 90 см. (м); перекатом стойка на лопатках (д)	1	
	33	3. Разучивание: - стойки на голове и руках и руках силой (м); из стойки на лопатках переворот назад в полуштанг (д)	1	
	34	4. Разучивание соединения из 3-4 элементов	1	
	35	5. Совершенствование лазания по канату	1	
	36	6. Разучивание опорного прыжка	1	
	37	7. Совершенствование упражнений с гантелями	1	
	38	8. Совершенствование упражнений у гимнастической стенки	1	
	39	9. Зачет по технике выполнения упр. по гимнастике	1	
	40	10. Сдача нормативов по гимнастике	1	
	41	11. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1	
	42-43	12/13. Работа на тренажерах	2	
	44	14. Силовая подготовка	1	
	45	15. Работа на тренажерах	1	
	46	16. Сдача контрольных нормативов	1	
		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>8</b>	
		Техника выполнения силовых упражнений	8	
<b>Тема 6. Лыжная подготовка</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
		<b>Практические занятия 47-58</b>		
	47	1. Вводный урок. ТБ. Подбор лыжного инвентаря	1	
	48	2. Совершенствование попеременного двухшажного хода	1	
	49	3. Совершенствование одновременного бесшажного хода	1	

	50	4. Совершенствование одновременного одношажного хода	1	
	51	5. Зачет	1	
	52	6. Совершенствование перехода с одного хода на другой	1	
	53	7. Лыжные гонки на 1 км	1	
	54	8. Совершенствование спусков со склона с поворотами и торможением	1	
	55	9. Лыжные гонки 2 км	1	
	56	10. Прохождение дистанции до 5 км	1	
	57	11. Лыжные гонки на 3 км	1	
	58	12. Лыжные гонки на 5 км. Прохождение дистанции до 5 км без учета времени	1	
		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>7</b>	
		Совершенствование техники бега на лыжах	7	
<b>Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>21</b>	
		<b>Практические занятия 59-79</b>		
	59-60	1-2 Силовые упражнения на снарядах	2	
	61-62	3-4 Совершенствование координации движений	2	
	63-64	5-6 Проведение учета двигательной подготовленности	2	
	65-66	7-8 Совершенствование упражнений для верхнего плечевого пояса	2	
	67-68	9-10 Совершенствование вестибулярной устойчивости	2	
	69-70	11-12 Совершенствование акробатической подготовки	2	
	71-72	13-14 Работа на тренажерах	2	
	73-74	15-16 Совершенство упражнений на перекладине	2	
	75-76	17-18 Силовая подготовка	2	
	77-78	19-20 Совершенство упражнений по гимнастике	2	
	79	21 Совершенство упражнений по акробатике	1	
		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>11</b>	
		Самостоятельное применение средств физического воспитания	6	
		Совершенствование выполнения упражнений	5	
<b>Тема 8. Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	
		<b>Практические занятия 80-97</b>		
	80-81	1-2 Совершенствование подачи	2	
	82-83	3-4 Совершенствование приема мяча в зону 3	2	
	84-85	5-6 Совершенствование второй передачи в зону «, 4	2	
	86-87	7-8 Совершенствование нападающего	2	
	88-89	9-10 Совершенствование техники блокирования	2	
	90-91	11-12 Учебно-тренировочные игры	2	
	92-93	13-14 Работа на тренажере	2	
	94-95	15-16 Силовая подготовка	2	
	96	17 Совершенствование групповой игры	1	

	97	18. Контрольная игра 6х6	1
		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>3</b>
		Совершенствование приемов мяча	2
		Основы мер безопасности	1
<b>Тема 9. Баскетбол</b>		Содержание учебного материала	10
		<b>Практические занятия 98-107</b>	
	98	1. Совершенствование ловли мяча после отскока мяча	1
	99	2. Совершенствование передачи одной рукой в движении	1
	100	3. Совершенствование тактических действий в защите	1
	101	4. Совершенствование тактических действий в нападении	1
	102	5. Учебно-тренировочные игры	1
	103	6. Совершенствование техники бросков	1
	104	7. Совершенствование техники ведения игры	1
	105	8. Скоростная силовая подготовка	1
	106	9. Работа на тренажерах	1
	107	10. Совершенствование техники судейств	1
		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>5</b>
		Совершенствование приемов мяча	4
		Основы мер безопасности	1
<b>Тема 10. Легкая атлетика.</b>		Содержание учебного материала	13
		<b>Практические занятия 108-120</b>	
	108	1. Совершенствование прыжка в длину	1
	109	2. Совершенствование метания гранаты	1
	110	3. Кроссовая подготовка	1
	111	4. Контрольный норматив. Граната	1
	112	5. Контрольный норматив прыжок в длину	1
	113	6. Совершенствование техники бега средней дистанции	1
	114-115	7/8. Работа на тренажерах	2
	116-117	9/10. Совершенствование двигательной подготовки	2
	118-119	11/12. Контроль двигательной подготовки	2
	120	13. Зачет.	1
		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>8</b>
		Совершенствование тренировочного процесса	8
		<b>Итого за первый курс</b>	<b>120</b>

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>		<i>2</i>	3	4
		<b>II курс</b>		
<b>Тема 1. Физическая культура</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1	1. Физическая культура в системе СПО	1	1
	2	2. Гигиена, питание и совершенствование в системе СПО	1	1
		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b>	<b>1</b>	
		Основы мер безопасности	1	
<b>Тема 2. Легкая атлетика</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
		<b>Практические занятия 1-8</b>		
	3	1. Совершенствование низкого старта и стартового разгона	1	
	4	2. Совершенствование высокого старта и финиширования	1	
	5	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100 м)	1	
	6	4. Совершенствование техники эстафетного бега	1	
	7	5. Совершенствование техники бега на средние дистанции	1	
	8	6. Совершенствование бега по прямой с различной скоростью	1	
	9	7. Совершенствование прыжков в высоту способом перешагивания	1	
	10	8. Совершенствование прыжков в высоту перекидным способом	1	
		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>6</b>	
		Совершенствование техники бега	6	
<b>Тема 3. Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
		<b>Практические занятия 9-18</b>		
	11	1. Разучивание приемов мяча с подачи	1	
	12	2. Разучивание передач из зон 1,6,5 в зону 3	1	
	13	3. Разучивание верхней прямой подачи	1	
	14	4. Разучивание нападающего удара	1	
	15	5. Учебная игра	1	
	16	6. Совершенствование техники приема мяча	1	
	17	7. Совершенствование передачи мяча	1	
	18	8. Совершенствование техники подачи мяча	1	
	19	9. Контрольная игра бхб	1	
	20	10 Совершенствование техники игры командой	1	
		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>5</b>	
		Совершенствование техники игры	5	
<b>Тема 4 Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
		<b>Практические занятия 19-28</b>		

	21	1. Разучивание ловли мяча от щита	1	
	22	2. Разучивание ведения мяча с изменением отскока и скорости	1	
	23	3. Совершенствование различных передач в движении	1	
	24	4. Совершенствование бросков мяча в корзину с разных точек	1	
	25	5. Разучивание тактических действий в защите	1	
	26	6. Разучивание тактических действий в нападении	1	
	27	7. Учебная игра	1	
	28	8. Совершенствование передачи мяча в нападении	1	
	29	9. Совершенствование техники игры в защите	1	
	30	10. Работа на тренажерах	1	
		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>6</b>	
		Самостоятельное применение средств физического воспитания	6	
<b>Тема 5. Гимнастика</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	
		<b>Практические занятия 29-44</b>		
	31	1. Вводный урок. ТБ	1	
	32	2. Разучивание: длинного кувырка вперед через препятствие 90 см. (м); перекатом стойка на лопатках (д)	1	
	33	3. Разучивание: - стойки на голове и руках и руках силой (м); из стойки на лопатках переворот назад в полуштанг (д)	1	
	34	4. Разучивание соединения из 3-4 элементов	1	
	35	5. Совершенствование лазания по канату	1	
	36	6. Разучивание опорного прыжка	1	
	37	7. Совершенствование упражнений с гантелями	1	
	38	8. Совершенствование упражнений у гимнастической стенки	1	
	39	9. Зачет по технике выполнения упр. по гимнастике	1	
	40	10. Сдача нормативов по гимнастике	1	
	41	11. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1	
	42-43	12/13. Работа на тренажерах	2	
	44	14. Силовая подготовка	1	
	45	15. Работа на тренажерах	1	
	46	16. Сдача контрольных нормативов	1	
		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>8</b>	
		Техника выполнения силовых упражнений	8	
<b>Тема 6. Лыжная подготовка</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
		<b>Практические занятия 45-56</b>		
	47	1. Вводный урок. ТБ. Подбор лыжного инвентаря	1	
	48	2. Совершенствование попеременного двухшажного хода	1	
	49	3. Совершенствование одновременного бесшажного хода	1	
	50	4. Совершенствование одновременного одношажного хода	1	



	51	5. Зачет	1	
	52	6. Совершенствование перехода с одного хода на другой	1	
	53	7. Лыжные гонки на 1 км	1	
	54	8. Совершенствование спусков со склона с поворотами и торможением	1	
	55	9. Лыжные гонки 2 км	1	
	56	10. Прохождение дистанции до 5 км	1	
	57	11. Лыжные гонки на 3 км	1	
	58	12. Лыжные гонки на 5 км. Прохождение дистанции до 5 км без учета времени	1	
		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>7</b>	
		Совершенствование техники бега на лыжах	7	
<b>Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>21</b>	
		<b>Практические занятия 57-78</b>		
	59-60	1-2 Силовые упражнения на снарядах	2	
	61-62	3-4 Совершенствование координации движений	2	
	63-64	5-6 Проведение учета двигательной подготовленности	2	
	65-66	7-8 Совершенствование упражнений для верхнего плечевого пояса	2	
	67-68	9-10 Совершенствование вестибулярной устойчивости	2	
	69-70	11-12 Совершенствование акробатической подготовки	2	
	71-72	13-14 Работа на тренажерах	2	
	73-74	15-16 Совершенство упражнений на перекладине	2	
	75-76	17-18 Силовая подготовка	2	
	77-78	19-20 Совершенство упражнений по гимнастике	2	
	79	21 Совершенство упражнений по акробатике	1	
		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>11</b>	
		Самостоятельное применение средств физического воспитания	6	
		Совершенствование выполнения упражнений	5	
<b>Тема 8. Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	
		<b>Практические занятия 79-95</b>		
	80-81	1-2 Совершенствование подачи	2	
	82-83	3-4 Совершенствование приема мяча в зону 3	2	
	84-85	5-6 Совершенствование второй передачи в зону «, 4	2	
	86-87	7-8 Совершенствование нападающего	2	
	88-89	9-10 Совершенствование техники блокирования	2	
	90-91	11-12 Учебно-тренировочные игры	2	
	92-93	13-14 Работа на тренажере	2	
	94-95	15-16 Силовая подготовка	2	
	96	17 Совершенствование групповой игры	1	
	97	18. Контрольная игра бхб	1	

		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>3</b>
		Совершенствование приемов мяча	2
		Основы мер безопасности	1
<b>Тема 9. Баскетбол</b>		Содержание учебного материала	10
		<b>Практические занятия 96-105</b>	
	98	1. Совершенствование ловли мяча после отскока мяча	1
	99	2. Совершенствование передачи одной рукой в движении	1
	100	3. Совершенствование тактических действий в защите	1
	101	4. Совершенствование тактических действий в нападении	1
	102	5. Учебно-тренировочные игры	1
	103	6. Совершенствование техники бросков	1
	104	7. Совершенствование техники ведения игры	1
	105	8. Скоростная силовая подготовка	1
	106	9. Работа на тренажерах	1
	107	10. Совершенствование техники судейств	1
		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>5</b>
		Совершенствование приемов мяча	4
		Основы мер безопасности	1
<b>Тема 10. Легкая атлетика.</b>		Содержание учебного материала	10
		<b>Практические занятия 106-117</b>	
	108	1. Совершенствование прыжка в длину	1
	109	2. Совершенствование метания гранаты	1
	110	3. Кроссовая подготовка	1
	111	4. Контрольный норматив. Граната	1
	112	5. Контрольный норматив прыжок в длину	1
	113	6. Совершенствование техники бега средней дистанции	1
	114-115	7/8. Работа на тренажерах	2
	116	9. Совершенствование двигательной подготовки	1
	117	10. Дифференцированный зачет	1
		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>7</b>
		Совершенствование тренировочного процесса	7
		<b>Итого за второй курс</b>	<b>117</b>
		<b>Итого</b>	<b>356</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты, перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик.

Технические средства обучения: секундомер, фотоаппарат.

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

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

##### **Основные источники**

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

##### ***Для преподавателей***

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.)

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 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. N413"

##### **Дополнительные источники**

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., 2010.

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

[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»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goupr32441.narod.ru](http://www.goupr32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

<b>Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях	Проверка и оценка результатов выполнения тестирования
целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль (коррекция), саморегуляция, оценка (обеспечивают организацию обучающимися своей учебной деятельности)	Проверка и оценка тестовых заданий
обеспечивают исследовательскую компетентность, умение работать с информацией	приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации с использованием различных источников и новых информационных технологий;
обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми	Формировать умения обобщать результаты своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;