

Частное профессиональное образовательное учреждение  
«Башкирский экономико-юридический колледж (БЭК)»

Утверждаю  
Директор ЧПОУ «Башкирский  
экономико-  
юридический колледж»

\_\_\_\_\_ И.Э.Кузеев  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины ОГСЭ.04Физическая культура

код, специальность 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Заочная форма обучения

2023г.


Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта по  
специальности среднего профессионального образования 40.02.02  
Правоохранительная деятельность

ОДОБРЕНО:

Предметно-методической  
комиссией Общеобразовательных  
дисциплин

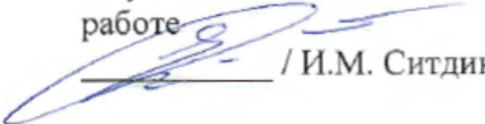
Протокол № 8  
от «20» марта 2023 г.

Председатель предметно-  
методической комиссии

 / И.А. Попкова

УТВЕРЖДЕНО:

Заместитель директора  
по учебной и методической  
работе

 / И.М. Ситдигов

РЕКОМЕНДОВАНО:

Методическим советом БЭК

Протокол № 6 от «21» марта 2023 г.

Составитель: Сафина Р.Р., преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

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

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл. В результате освоения учебной дисциплины обучающейся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

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

## **1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины**

максимальной учебной нагрузки обучающихся 255 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 4 часа;  
самостоятельной работы обучающихся 251 час.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
Максимальная учебная нагрузка	255
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	4
в том числе:	
практические занятия	4
Самостоятельная работа обучающегося	251
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b> <b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 1.1</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.	<b>Практические занятия №1-2</b> Физическая культура и спорт. Физическое воспитание, самовоспитание. Физическое развитие. Физическая и функциональная подготовленность Здоровье и определяющие его факторы. Здоровый образ жизни и его взаимосвязи с общей культурой, составляющие ЗОЖ, физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни, критерии эффективности здорового образа жизни.	4	1
			1
			1
			2
			1
			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Ведение дневника самоконтроля. 2 Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 3 Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. 4 Составление индивидуальной программы недельного двигательного режима и его соблюдение. 5 Составление индивидуальной программы рационального питания. 6. Выбор вида спорта для внеаудиторной самостоятельной работы	2	
<b>Раздел 2</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.1</b> Бег на короткие дистанции.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Методика проведения разминки. Упражнения для совершенствования техники низкого старта.		
	Отработка низкого старта. Стартовый разгон. Финиширование. Бег по дистанции. Бег по повороту. Контрольный тест.	2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику (УГГ). 2 Выполнять упражнения для совершенствования низкого старта. 3 Общая физическая подготовка. 6. Выбор вида спорта для внеаудиторной самостоятельной работы	2	
<b>Тема 2.2</b> Бег на средние дистанции.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения для совершенствования техники бега. Отработка техники высокого старта. Отработка стартового разгона. Отработка финиширования. Бег по дистанции. Бег по повороту. Проверка уровня физической подготовленности.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Техника бега на длинные дистанции (движение ног, рук, положение туловища). Методика определения пульса. Кроссовый бег. Контрольный тест. Проверка уровня физической подготовленности.	2	
<b>Тема 2.4</b> Бег по пересеченной местности.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Техника безопасности при преодолении препятствий. Основы техники бега по пересечённой местности. Высокий старт. Подъем в гору. Бег под уклон. Преодоление естественных препятствий. Финиширование. Определение частоты дыхания.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Техника разбега: специальные упражнения, старты, ускорения, определение длины разбега, установка контрольных отметок. Техника отталкивания в сочетании с разбегом. Техника приземления. Игры на обучение технике прыжков в длину.	2	
<b>Тема 2.5</b> Прыжки в длину.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> ТБ при метании. Держание мяча и методика броска с места. Держание мяча и бросок с места. Совершенствование финального усилия при броске. Совершенствование техники бросковых шагов. Свободный бег с мячом в руке. Совершенствование техники метания мяча с разбега.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.	2	
<b>Тема 2.6</b> Метание малого мяча.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> ТБ при метании. Держание мяча и методика броска с места. Держание мяча и бросок с места. Совершенствование финального усилия при броске. Совершенствование техники бросковых шагов. Свободный бег с мячом в руке. Совершенствование техники метания мяча с разбега.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.	2	



<b>Раздел 3 Баскетбол</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 3.1</b> Техника игры.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	ТБ на занятиях Техника игры		
	Стойки и передвижения. Ведение, передача мяча, броски, остановки. Выполнение контрольных тестов.	2	
	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.	2	
<b>Тема 3.2</b> Тактика игры.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Тактика игры. Зонная защита. Индивидуальная защита. Быстрые прорывы. Командные действия в нападении.		
<b>Тема 3.3</b> Ведение игры.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Ведение и правила игры.		
	Учебные двухсторонние игры в баскетбол с соблюдением правил соревнований. Контрольные тесты.		
<b>Тема 3.4</b> Обучение и закрепление ведения игры.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Правила соревнований при игре в баскетбол. Учебные двухсторонние игры в баскетбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований.		
<b>Раздел 4 Физическая культура и здоровый образ жизни</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 4.1</b> Физические способности человека и их развитие.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	1
	Физические способности, коррекция телосложения и функциональной подготовленности. Физические качества. Развитие физических качеств.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.	2	2
<b>Раздел 5 Гимнастика</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 5.1</b> Строевые	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		

упражнения	Шеренга, колонна, дистанция. Направляющий, замыкающий. Рапорт дежурного. Строевые команды. Расчет. Построения и перестроения.	2
	Повороты на месте и в движении. Построение в шеренгу. Построение в колонну. Перестроения. Ходьба и бег. Остановка. Изменение скорости, темпа, ритма передвижения.	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.	2
<b>Тема 5.2</b> Общеразвивающие упражнения	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2
	Упражнения без предметов. Упражнения с предметами: мячом, скакалкой, с отягощениями. Упражнения на снарядах: гимнастической скамейке, гимнастической стенке, тренажерах. Составление комплекса УГ на 16 и 32 счета. Проверка осанки.	
<b>Тема 5.3</b> Оздоровительная гимнастика.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2
	Упражнения для: формирования правильной осанки, для увеличения подвижности суставов, укрепления силы мышц, на расслабление, на растягивание мышц, на профилактику плоскостопия, на формирование правильной походки. Дыхательные упражнения. Составление комплекса оздоровительной гимнастики. Выполнение комплекса оздоровительной гимнастики.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.	
<b>Тема 5.4</b> Атлетическая гимнастика (для юношей)	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2
	ТБ на занятии. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса, груди, спины, брюшного пресса, нижних конечностей.	
	Выполнение упражнений.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.	
<b>Тема 5.4</b> Ритмическая гимнастика (для девушек).	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2
	<i>Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса, груди, спины, брюшного пресса, нижних конечностей.</i>	
	<i>Выполнение упражнений.</i>	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <i>Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.</i>	2	
<b>Раздел 6</b> <b>Волейбол</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 6.1</b> Техника игры.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> ТБ на занятиях. Стойки. Перемещения. Прием, передача мяча. Выполнение упражнений в двойках, четвёрках.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.	2	
<b>Тема 6.2</b> Тактика игры.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Тактика подачи. Тактика нападения через игрока передней линии. Тактика нападения через игрока задней линии. Групповые взаимодействия игроков. Контрольные тесты.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Тактические приемы. Правила игры в волейбол. Учебные двухсторонние игры в волейбол с соблюдением правил соревнований.	2	
<b>Тема 6.3</b> Ведение игры.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Тактические приемы. Правила игры в волейбол. Учебные двухсторонние игры в волейбол с соблюдением правил соревнований.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Тактические приемы игры в волейбол. Учебные двухсторонние игры в волейбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований.	2	
<b>Раздел 7</b> <b>Футбол</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 7.1</b> Техника игры	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		

	ТБ на занятиях. Перемещения, остановки. Ведение и передача мяча. Удары по мячу. Удары по воротам. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	2	
	Выполнение упражнений. Подвижные игры.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.	2	
<b>Тема 7.2</b> Тактика игры.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Тактика и правила игры. Учебные двухсторонние игры в футбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований. Выполнение тестов по физической подготовке.		
<b>Тема 7.3</b> Ведение игры.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Закрепление тактических приемов и правил игры. Учебные двухсторонние игры в футбол с соблюдением правил соревнований. Выполнение упражнений по физической подготовке.		
<b>Раздел 8</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 8.1</b> Бег по пересеченной местности.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Техника безопасности при преодолении препятствий. Основы техники бега по пересечённой местности. Высокий старт. Подъем в гору. Бег под уклон. Преодоление естественных препятствий. Финиширование. Определение частоты дыхания.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.		
<b>Тема 8.2</b> Эстафетный бег.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Старт для принимающего эстафету. Прием, передача эстафетной палочки. Финиширование. Техника эстафетного бега. Игры на обучение техники эстафетного бега.		
<b>Тема 8.3</b> Метание	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		

малого мяча.	ТБ при метании. Держание мяча и методика броска с места. Совершенствование финального усилия при броске. Совершенствование техники бросковых шагов. Свободный бег с мячом в руке. Совершенствование техники метания мяча с разбега.	2	
<b>Раздел 9</b> <b>Физическая культура и</b> <b>здоровый образ жизни</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 9.1</b> Основы физической и спортивной подготовки.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	Общая и специальная физическая подготовка		1
	Спортивная тренировка		1
	Объем и интенсивность занятий		1
	Разминка		2
	Контроль за эффективность тренировочного процесса		2
	Особенности воздействия тренировки на физическое развитие и качество личности	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.	4	
<b>Раздел 10</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 10.1</b> Бег на короткие дистанции.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Методика проведения разминки. Совершенствование низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование бега по дистанции, бега по повороту. Упражнения для совершенствования техники низкого старта, бега по дистанции, бега по повороту. Выполнение упражнений. Проверка уровня физической подготовленности.		
<b>Тема 10.2</b> Бег на средние дистанции.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование бега по дистанции, бега по повороту. Упражнения для совершенствования техники высокого старта, бега по дистанции, бега по повороту. Выполнение упражнений. Проверка уровня физической подготовленности.		

<b>Тема 10.3</b> Прыжки в длину.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение прыжков в длину с места. Выполнение прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники разбега: специальные упражнения , старты, ускорения, определение длины разбега, установка контрольных отметок. Совершенствование техники отталкивания в сочетании с разбегом. Совершенствование техники приземления. Подвижные игры с прыжками.	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.	2
<b>Тема 10.4</b> Метание малого мяча.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Держание мяча и бросок с места. Совершенствование финального усилия при броске. Совершенствование техники бросковых шагов. Свободный бег с мячом в руке. Метание мяча с разбега. Упражнения общефизической подготовки.	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.	2
<b>Раздел 11</b> <b>Баскетбол</b>		<b>14</b>
<b>Тема 11.1</b> Техника игры.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> ТБ на занятиях Совершенствование техники игры Стойки и передвижения. Ведение, передача мяча, броски, остановки. Выполнение контрольных тестов.	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Тактика игры. Зонная защита. Индивидуальная защита. Быстрые прорывы. Командные действия в нападении.	2
<b>Тема 11.2</b> Тактика игры.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Ведение и правила игры. Учебные двухсторонние игры в баскетбол с соблюдением правил соревнований. Контрольные тесты.	2
<b>Тема 11.3</b> Ведение игры.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	
<b>Тема 11.4</b> Обучение и	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	

закрепление ведения игры.	Правила игры в баскетбол. Развитие физических качеств. Учебные двухсторонние игры в баскетбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований. Упражнения общефизической подготовки.	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.	2
<b>Раздел 12</b> <b>Гимнастика</b>		<b>20</b>
<b>Тема 12.1</b> Строевые упражнения	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2
	Строевые упражнения. Построения. Перестроения. Передвижения. Размыкание и смыкание. Методика оценки и коррекции телосложения. Повороты на месте и в движении. Расчёт. Построение в шеренгу. Построение в колонну. Перестроения. Ходьба и бег. Остановка. Изменение скорости, темпа, ритма передвижения. Захождение плечом. Размыкание и смыкание. Методика оценки и коррекции телосложения (расчёт по формулам).	
<b>Тема 12.2</b> Общеразвивающие упражнения	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4
	Упражнения без предметов. Упражнения с предметами: мячом, скакалкой, с отягощениями. Упражнения на снарядах: гимнастической скамейке, гимнастической стенке, тренажерах. Развитие физических качеств. Составление и выполнение комплекса УГ на 16 и 32 счета. Проверка осанки. Контрольные тесты.	
<b>Тема 12.3</b> Оздоровительная гимнастика.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2
	Упражнения для: формирования правильной осанки, для увеличения подвижности суставов, укрепления силы мышц, на расслабление, на растягивание мышц, на профилактику плоскостопия, на формирование правильной походки. Дыхательные упражнения.	
	Составление комплекса оздоровительной гимнастики. Выполнение комплекса оздоровительной гимнастики.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2

	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.		
<b>Тема 12.4</b> Атлетическая гимнастика (для юношей)	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	ТБ на занятии. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса, груди, спины, брюшного пресса, нижних конечностей.		
	Выполнение упражнений.	2	
<b>Тема 12.4</b> Ритмическая гимнастика (для девушек).	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса, груди, спины, брюшного пресса, нижних конечностей.		
	Выполнение упражнений.	2	
<b>Раздел 13</b> <b>Волейбол</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 13.1</b> Техника игры.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	ТБ на занятиях. Стойки. Перемещения. Совершенствование приема и передачи мяча. Нападающие удары: прямой и боковой. Блокирование.		
	Выполнение упражнений в двойках, четвёрках. Игровые задания.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.	2	
<b>Тема 13.2</b> Тактика игры.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Тактика подачи. Тактика нападения через игрока передней линии. Тактика нападения через игрока задней линии. Групповые взаимодействия игроков. Контрольные тесты.		
<b>Тема 13.3</b> Ведение	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.		



игры.	Тактические приемы. Правила игры в волейбол. Учебные двухсторонние игры в волейбол с соблюдением правил соревнований.		
<b>Тема 13.4</b> Обучение и закрепление ведения игры.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Тактические приемы игры в волейбол. Развитие физических качеств. Учебные двухсторонние игры в волейбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований. Упражнения общефизической подготовки.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.	2	
<b>Раздел 14</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 14.1</b> Бег по пересеченной местности.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Техника безопасности при преодолении препятствий. Основы техники бега по пересечённой местности. Проверка уровня физической подготовленности.	2	
	Высокий старт. Подъем в гору. Бег под уклон. Преодоление естественных препятствий. Финиширование. Определение частоты дыхания.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Старт для принимающего эстафету. Прием, передача эстафетной палочки. Финиширование. Проверка уровня физической подготовленности.	2	
<b>Тема 14.2</b> Эстафетный бег.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Техника эстафетного бега. Игры на обучение техники эстафетного бега.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 14.3</b> Метание	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		

малого мяча.	ТБ при метании. Держание мяча и методика броска с места. Развитие физических качеств. Держание мяча и бросок с места. Совершенствование финального усилия при броске. Совершенствование техники бросковых шагов. Свободный бег с мячом в руке. Совершенствование техники метания мяча с разбега.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.	2	
<b>Раздел 15</b> <b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 15.1.</b> Спорт в физическом воспитании обучающихся	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Массовый спорт Спорт высших достижений Спортивная классификация Спортивные традиции и достижения студентов колледжа	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.	2	
<b>Раздел 16</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 16.1</b> Бег на короткие дистанции.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Методика проведения разминки. Совершенствование низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование бега по дистанции, бега по повороту. Упражнения для совершенствования техники низкого старта, бега по дистанции, бега по повороту. Выполнение упражнений. Проверка уровня физической подготовленности.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.	2	
<b>Тема 16.2</b> Бег по	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		

пересеченной местности.	Техника безопасности при преодолении препятствий. Совершенствование техники бега по пересечённой местности. Подъем в гору. Бег под уклон. Преодоление естественных препятствий. Финиширование.	2	
	Определение величины физической нагрузки. Выполнение упражнений. Определение пульса, частоты дыхания.	2	
<b>Тема 16.3</b> Прыжки в длину.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Техника разбега. Техника отталкивания в сочетании с разбегом. Техника приземления. Игры на обучение технике прыжков в длину.		
	Выполнение прыжков в длину с места. Выполнение прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники разбега: специальные упражнения , старты, ускорения, определение длины разбега, установка контрольных отметок. Совершенствование техники отталкивания в сочетании с разбегом. Совершенствование техники приземления. Подвижные игры с прыжками.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.	2	
<b>Тема 16.4</b> Метание малого мяча.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	ТБ при метании. Совершенствование техники броска с места и с разбега. Развитие физических качеств. Держание мяча и бросок с места. Совершенствование финального усилия при броске. Совершенствование техники бросковых шагов. Свободный бег с мячом в руке. Метание мяча с разбега. Упражнения общефизической подготовки.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.	2	
<b>Раздел 17</b> <b>Баскетбол</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 17.1</b> Техника игры.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		

	ТБ на занятиях Совершенствование техники игры	2	
	Стойки и передвижения. Ведение, передача мяча, броски, остановки. Выполнение контрольных тестов.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях..	2	
<b>Тема 17.2</b> Тактика игры.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Тактика игры. Зонная защита. Индивидуальная защита. Быстрые прорывы. Командные действия в нападении.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.	2	
<b>Тема 17.3</b> Обучение и закрепление ведения игры.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Правила игры в баскетбол. Правила соревнований по баскетболу. Развитие физических качеств.	2	
	Учебные двухсторонние игры в баскетбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований. Упражнения общефизической подготовки.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.	2	
<b>Раздел 18</b> <b>Гимнастика</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 18.1</b> Общеразвивающие упражнения	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		
	Упражнения без предметов. Упражнения с предметами: мячом, скакалкой, с отягощениями. Упражнения на снарядах: гимнастической скамейке, гимнастической стенке, тренажерах. Развитие физических качеств. Составление и выполнение комплекса УГ на 16 и 32 счета. Проверка осанки. Контрольные тесты.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.	4	
<b>Тема 18.2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	

Оздоровительная гимнастика.	Упражнения для: формирования правильной осанки, для увеличения подвижности суставов, укрепления силы мышц, на расслабление, на растягивание мышц, на профилактику плоскостопия, на формирование правильной походки. Дыхательные упражнения. Составление комплекса оздоровительной гимнастики. Выполнение комплекса оздоровительной гимнастики.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.	2	
<b>Тема 18.3</b> Атлетическая гимнастика (для юношей).	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	ТБ на занятии. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса, груди, спины, брюшного пресса, нижних конечностей. Выполнение упражнений.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.	2	
<b>Тема 18.3</b> Ритмическая гимнастика (для девушек).	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	<i>Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса, груди, спины, брюшного пресса, нижних конечностей. Выполнение упражнений.</i>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.	2	
<b>Раздел 19</b> <b>Волейбол</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 19.1</b> Техника игры.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	ТБ на занятиях. Стойки. Перемещения. Совершенствование приема и передачи мяча. Нападающие удары: прямой и боковой. Блокирование.	2	
	Выполнение упражнений в двойках, четвёрках. Игровые задания.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	

	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.		
<b>Тема 19.2</b> Тактика игры.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Тактика подачи. Тактика нападения через игрока передней линии. Тактика нападения через игрока задней линии. Групповые взаимодействия игроков. Контрольные тесты.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.	2	
<b>Тема 19.3</b> Обучение и закрепление ведения игры.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Тактические приемы игры в волейбол. Развитие физических качеств. Учебные двухсторонние игры в волейбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований. Упражнения общефизической подготовки.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.	2	
<b>Раздел 20</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>9</b>	
<b>Тема 20.1</b> Бег по пересеченной местности.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Техника безопасности при преодолении препятствий. Основы техники бега по пересечённой местности. Проверка уровня физической подготовленности. Высокий старт. Подъем в гору. Бег под уклон. Преодоление естественных препятствий. Финиширование. Определение частоты дыхания.		
<b>Тема 20.2</b> Эстафетный бег.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Старт для принимающего эстафету. Прием, передача эстафетной палочки. Финиширование. Проверка уровня физической подготовленности. Техника эстафетного бега. Игры на обучение техники эстафетного бега.		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.	3	
<b>Тема 20.3</b> Метание малого мяча.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	ТБ при метании. Держание мяча и методика броска с места. Развитие физических качеств. Совершенствование финального усилия при броске. Совершенствование техники бросковых шагов. Свободный бег с мячом в руке. Совершенствование техники метания мяча с разбега.		
<b>Итого</b>		<b>255</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению реализации учебной дисциплины**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **Спортивное оборудование:**

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, столы, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий ритмической гимнастикой (скакалки, гимнастические коврики); гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

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

##### **Основная литература**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

##### **Дополнительная литература**

1. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455330>

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5.

3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей



редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва :  
Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). —  
ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. —  
URL: <https://urait.ru/bcode/448840>

### **Интернет – ресурсы**

1. Сайт Министерства спорта РФ [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru)
3. Сайт «Лёгкая атлетика в России»: <http://www.rusathletics.com>
4. Сайт «Российская Федерация баскетбола»: <http://www.basket.ru>
5. Сайт «Федерация спортивной гимнастики России»:  
<http://www.sportgymrus.ru>
6. Сайт «Всероссийская ассоциация волейбола»: <http://www.volley.ru/>
7. Сайт «Российский Футбольный союз»: <http://rfs.ru/>
8. Здоровый образ жизни - путь к долголетию!  
<http://www.zdorovie.starinet.com>
9. ЗОЖ – путь к долголетию. <http://www.medproza.ru/>
10. Физическое воспитание детей <http://www.detskiysad.ru/fizvos.html>
11. Научно – методический журнал «Физическая культура»  
<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2006N5/p22-23.htm>
12. Валеология – здоровый образ жизни. <http://www.fiziolive.ru>
13. Энциклопедия спорта. <http://sport-menu.ru/>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестировании, участии обучающихся в спортивных соревнованиях, а так же выполнения ими индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки Результатов обучения
<p><b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 10 ПК1.6</p>	<p>Формы контроля обучения: - устный индивидуальный и фронтальный опрос; - практические задания по работе с информацией; - задания проблемного характера; - ведение дневника самоконтроля. - оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b> Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние дистанции; прыжков в длину; метаний. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Гимнастика.</b> Оценка техники выполнения упражнений, комбинаций. Оценка выполнения техники безопасности при выполнении упражнений,</p>

<p><b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 10 ПК 1.6</p>	<p>работе на снарядах. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия. <b>Спортивные игры.</b> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование). Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <i>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i> Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
<p>Итоговый контроль</p>		<p>Дифференцированный зачет</p>