

Министерство образования и науки Республики Дагестан Государственное  
бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Дагестан  
«Кизлярский профессионально-педагогический колледж»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП. 08 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной  
деятельности с методикой преподавания

Код и наименование специальности 49.02.01 Физическая культура  
входящей в состав УГС 49.00.00 Физическая культура и спорт

Квалификация выпускника: учитель физической культуры

2022 г.

ОДОБРЕНА  
предметно- цикловой комиссией  
профессиональных дисциплин по педагогическим  
специальностям  
Председатель П(Ц)К

Е.О. Убайдуллаева

30.08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
зам. директора по учебной работе



Н.Шелкова

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП. 08 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минобрнауки России от 27.10.2014 N 1355 (ред. от 13.07.2021) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2014 N 34956) и примерной программой, рекомендованной ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования».

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Дагестан «Кизлярский профессионально-педагогический колледж»»

Разработчик:

- Аминов Ибрагим Абумуслимович, преподаватель ГБПОУ РД «КППК»

## Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
1.1. Область применения программы.....	3
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы .....	3
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:.....	3
1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18
3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	18
3.2 Информационное обеспечение обучения.....	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	21

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

## **ОП.08. БНФСВД**

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

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Учитель физической культуры базовой подготовки, входящей в состав укрупненной группы специальностей 49.02.01 Физическая культура.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке по специальности, относящейся к этой же группе.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина входит в обязательную часть общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин цикла ППССЗ

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

Освоение дисциплины должно способствовать формированию общих компетенций, включающих 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

Освоение дисциплины должно способствовать овладению профессиональных компетенциями:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

-  
-

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

-  
-

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 1099 часов, в том числе:

обязательной практической учебной нагрузки обучающегося 480 часов;

самостоятельной работы обучающегося 366 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>1099</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>-</b>
в том числе:	<b>-</b>
Теоретические занятия	<b>253</b>
практические занятия	<b>480</b>
контрольные работы	<b>-</b>
курсовая работа (проект)	<b>-</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>366</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	<b>-</b>
Рефераты, сообщения, внеаудиторная самостоятельная работа.	<b>-</b>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

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

**Реализация программы дисциплины требует наличие учебного кабинета, спортзала**

Оборудование учебного кабинета: рабочий стол преподавателя, настенная доска, посадочные места по количеству обучающихся, шкаф для наглядных пособий и инструкций, комплект учебно-наглядных, кабинет, телевизор, магнитофон.

1. Методические указания к проведению практических работ.
2. Методические указания к проведению самостоятельных работ.
3. Дидактический материал (карточки, тесты, таблицы).
4. Спортивный инвентарь (мячи, гимнастические маты, гимнастические скамейки, брусья, перекладина, спортивный конь, козел, опорный мостик, гранаты, ядра).
5. Мелкий инвентарь (флажки, скакалки, кубики, эстафетные палочки, рулетка, секундомер).

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Андреев С.Н., Левин В.С. Футбол: Методическое пособие. -Липецк, 2009-494с. Гриф МО РФ
2. Анискина С.Н. Методика обучения технике баскетбола: Учебник для вузов физической культуры. – М., ФиС 2010-190с. Гриф Минобр.
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебное пособие. – М., ФиС, 2010-380с. Гриф МО РФ
4. Брыкин А.Т. Гимнастика. М: 2010.
5. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры.-М., ФиС 2008-224с.
6. Железняк Ю.Д., Куянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства: Учебник для институтов физической культуры. – М., ФиС 2010-256с. Гриф Минобр.
7. Зайцева Л.С. Основы настольного тенниса: Учебник для вузов физической культуры. – М., ФиС 2009-240с.
8. Ильина Е.Н. Основы туристической деятельности: Учебное пособие. –М., «Спорт» 2009-200с.
9. Костикова Л.В., Шерстюк А.А., Григорович И.М. Особенности обучения и тренировки баскетболистов: Учебник для вузов физической культуры. – М., ФиС 2010-360с. Гриф Минобр.

10. Макаров А.Н. Легкая атлетика: Учебник для студентов педагогических институтов. – М., «Физическое воспитание», 2010-304с. Гриф МО РФ.
11. Мельников Н.К. Гимнастика с методикой преподавания. М: 2010.
12. Озолин Н.Г., Воронкин В.И. Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры. – М., «Физкультура и спорт», 2010-597с. Гриф МО РФ.
13. Палыга В.Г. Гимнастика. М: 2008.
14. Парфенов В.А. Плавание: Учебник для техникумов физической культуры.-М., ФиС 2010 -230с.
15. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. М: 2010.
16. Поставнев И.М. Строевые и общеразвивающие упражнения. Брянск: 2004.
17. Шмелин А.М. Гимнастика. М: 2009.

Дополнительные источники:

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для вузов физической культуры. – М., ФиС 2010-215с.
2. Ангелевич А.З. Первые ракетки: Учебное пособие. –М., ФиС 2009-170с.
3. Бардин К.В. Азбука туризма: Учебное пособие.-М., «Просвещение» 2009-190с.
4. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учебное пособие.-М., «Академия» 2009-245с.
5. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов: Методическое пособие – М., 2006-269с.
6. Гуревич И.А. Круговая тренировка по развитию физических качеств: Учебное пособие. –Минск, «Высшая школа» 2010-370с.
7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учебное пособие. – М., ФиС 2009-260с.
8. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения физической культуре: Учебник для вузов физической культуры. – М., «Академия» 2008-348с.
9. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры: Учебное пособие.- М., «Дрофа» 2009-230с.
10. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спорта: Учебное пособие.-М.,ФиС 2009-120с.
11. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике: Учебное пособие по базовой хореографии.- М., ФиС 2009-176с.
12. Монаков Г.В. Подготовка футболистов, теория и практика: Методическое пособие – М., 2009-285с.
13. Парфенов В.А., Платонов В.Н. Тренировка квалифицированных пловцов: Учебник для вузов физической культуры. –М., ФиС 2009-325с.

14. Портнов Ю.М. Основы управления тренировочно - соревновательным процессом в спортивных играх: Учебное пособие. – М., ФиС 2009-200с.
15. Портнов Ю.М., Костикова Л.В. Основы подготовки квалифицированных баскетболистов: Учебное пособие. – М., ФиС 2010-410с.
16. Ромашин Г.Н. Подвижные игры: Методическое пособие.- Краснодар, 2010
17. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Аэробика: Учебное пособие по базовой аэробике.- М., Федерация аэробики России 2009-48с.
18. Хоменков Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике. – М., «Физкультура и спорт», 2006-479с.

Интернет- ресурсы:

1. <http://www.texnoculture.ucdavis.edu/> сайт содержит все то, что связано с обучением искусству в школе – учебные пособия, образовательные стандарты, цифровые слайды.
2. <http://www.school.edu.ru/> <http://www.edu.ru/> Российский общеобразовательный портал: основная и полная средняя школа, ЕГЭ, экзамены
3. <http://www.1september.ru/ru/> Газета "Первое сентября" , Объединение педагогических изданий



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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>уметь:</b>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -	оценка выполнения практического задания
<b>знать:</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни --	устный опрос, тестовый контроль
	Дифференцированный зачет

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.08.БНФСВД

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект))		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Настольные игры «Шашки»				
Тема 1.1 Вводный инструктаж по технике безопасности по шашкам	Содержание учебного материала		-	
	1			
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Теоретические занятия		14	
	1	Вводное занятие, инструктаж		
	2.	История развития шашек		
	3	Шашечный кодекс		
	4	Шашечная доска		
	5	Шашечная доска		
	6	Понятие «пешка» и «шашка»		
	7	Правила игры в шашки		
	Практические занятия		18	
	1	Виды ходов в игре «шашки»		
	2	Виды ходов в игре шашки		
	3	Запись шашечной партии (нотация)		
	4	Запись шашечной партии (нотация)		
	5	Запись шашечной партии (нотация)		
	6	Запись шашечной партии (нотация)		
	7	Понятие о шашечной позиции		
	8	Понятие о шашечной позиции		
	9	Понятие о шашечной позиции		
	Контрольные работы		-	

	Самостоятельная работа обучающихся: -Опасность. Потенциальная опасность. -Индивидуальный социальный риск.	<b>20</b>	
<b>Раздел 2. Настольные игры «Шахматы»</b>			
<b>Тема 2.1 Ознакомление с техникой безопасности по шахматам.</b>	Содержание учебного материала	-	
	1		
	Лабораторные работы	-	
	1		
	Теоретические занятия	<b>14</b>	
	1	Инструктаж по технике безопасности Изучение фигур	
	2.	Изучение фигур и способов их передвижения	
	3	Изучение фигур и способов их передвижения	
	4	Изучение фигур и способов их взятия	
	5	Изучение фигур и способов их взятия.	
	6	Изучение сложных правил: шах, взятие на проходе, рокировка, превращение пешки в ферзя	
	7	Изучение сложных правил: шах, взятие на проходе, рокировка, превращение пешки в ферзя	
	Практические занятия	<b>18</b>	
	1	Изучение сложных правил: шах, взятие на проходе, рокировка, превращение пешки в ферзя.	
	2	Цель игры – мат. Понятие и практическая реализация	
	3	Примеры возможных матов.	
	4	Шахматная позиция и начальная расстановка фигур.	
	5	Шахматная нотация.	
	6	Элементарные маты. Мат ферзем одинокому королю.	
	7	Элементарные маты. Мат ладьей одинокому королю.	
	8	Элементарные маты. Мат двумя ладьями одинокому королю.	
	9	Элементарные маты. Мат двумя слонами одинокому королю.	
	Самостоятельная работа обучающихся:	<b>61</b>	
	- Роль несовершеннолетних в возникновении опасных ситуаций социального характера. Уголовная ответственность несовершеннолетних		

<b>Раздел 3. Настольные игры «Настольный теннис»</b>			
<b>Тема 3.1 Ознакомление с техникой безопасности по настольному теннису</b>	Содержание учебного материала		-
	1		
	Лабораторные работы		-
	1		
	Теоретические занятия		<b>14</b>
	1	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.	
	2.	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	
	3	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	
	4	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	
	5	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	
	6	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	
	7	Передвижение игрока приставными шагами.	
	Практические занятия		<b>18</b>
	1	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	
	2	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	
	3	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	
	4	Учебная игра с элементами подач.	
	5	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	
	6	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	
	7	Обучение техники «срезка» мяча.	
	8	Совершенствование техники срезки в игре.	
	9	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	
	Самостоятельная работа обучающихся:		<b>61</b>
	- Физическая культура и спорт в новое время. -Факторы современной среды обитания -Влияние человеческой деятельности на состоянии производственной,		

	природной и городской среды		
Тема 4.1 Ознакомление с техникой безопасности по футболу	Раздел 4. Футбол		-
	Содержание учебного материала		
	1		
	Лабораторные работы		-
	1		
	Теоретические занятия		42
	1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	
	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	
	3	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	
	4	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	
	5	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	
	6	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	
	7	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	
	8	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	
	9	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	
	10	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	
	11	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	
	12	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	
	13	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	
	14	Подвижные игры.	

	15	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.		42
	16	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.		
	17	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.		
	18	Упражнение«квадрат». Двусторонняя учебная игра.		
	19	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.		
	20	Товарищеская игра.		
	21	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.		
		Практические занятия		
	1	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.		
	2	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.		
	3	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.		
	4	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.		
	5	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.		
	6	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.		
	7	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы		
	8	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.		
	9	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.		
	10	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.		
	11	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.		
	12	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.		
	13	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.		
	14	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.		

	15	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.		
	16	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.		
	17	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.		
	18	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.		
	19	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.		
	20	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.		
	21	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.		
	4	- лазание по наклонной скамейке		
	Самостоятельная работа обучающихся:			61
	Физическая культура и спорт народов России с древнейших времен до 2-й половины XIX века.			
Раздел 7. Элементы спортивных игр «Волейбол»				
Тема 7.1 Ознакомление с техникой безопасности по волейболу. Ознакомление с техникой передачи мяча сверху и снизу	Содержание учебного материала		-	
	1		42	
	Теоретические занятия			
	1	Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания. Из истории игры.		
	2	Техника игры, классификация		
	3	Техника игры в нападении		
	4	Техника игры в защите		
	5	Тактика игры, классификация		
	6	Тактика игры в нападении: индивидуальные командные действия		
	7	Тактические действия в защите: индивидуальные, групповые, командные		
	8	Обучение технике игры		
	9	Обучение стойкам и перемещениям		
10	Обучение передачи мяча двумя руками сверху			

11	Обучение подачам мяча		
12	Обучение атакующим ударам		
13	Обучение приему мяча снизу двумя руками		
14	Обучение приему мяча снизу и сверху с падением		
15	Обучение блокированию		
16	Обучение тактике игры		
17	Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении		
18	Обучение групповым тактическим действиям в нападении		
19	Обучение командным тактическим действиям в нападении		
20	Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите		
21	Обучение групповым тактическим действиям		
Практические занятия		56	
1	- ознакомление с техникой нижней прямой подачи -учебная игра		
2	Прыжки в высоту с места и в движении.		
3	Совершенствование техники приема мяча снизу.		
4	Совершенствование техники приема мяча сверху.		
5	Отработка техники верхней прямой подачи мяча.		
6	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча.		
7	Передача мяча на месте и в движении.		
8	Совершенствование техники нападающего удара.		
9	Блокирование, техника игры в защите.		
10	Отработка тактики игры в волейболе.		
11	Виды подачи мяча.		
12	Совершенствования техники верхней прямой подачи мяча.		
13	Сдача нормативов по верхней прямой подачи мяча.		
14	Отработка техники приемы и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.		
15	Передачи мяча на месте в движении в прыжке.		
16	Совершенствование и техники нападающего удара.		
17	Отработка техники игры в защите.		
18	Блокирование, прием мяча отсрочившегося от сетки.		



	19	Отработка техники игры волейбол.	
	20	Сдача нормативов по игре в защите.	
	21	Тактика игры взаимодействия игроков.	
	22	Индивидуальная тактика. Учебная игра волейбол.	
	23	Проведение части урока по волейболу.	
	24	Групповая тактика подстраховка, совершенствование техники приема мяча.	
	25	Совершенствование техники нападающего удара.	
	26	Учебная практика по провидению части урока по волейболу.	
	27	Совершенствование техники передачи мяча за спину.	
	28	Передачи на месте, в движении, в прыжке. Нападающий удар.	
	29	Владение мячом: подача, прием, передача. Виды подачи мяча.	
	Самостоятельная работа обучающихся:		61
	Хулиганство, вандализм, грубое нарушение общественного порядка, повреждение чужого имущества, насилие над личностью.		
Раздел 8. Элементы спортивных игр «Баскетбол»			
Тема 8.1 Ознакомление с техникой безопасности по баскетболу. Ознакомление с техникой владением мячом	Содержание учебного материала		42
	1		
	Теоретические занятия		
	1	Возникновение баскетбола	
	2	Развитие баскетбола	
	3	Современные представления об игре	
	4	Правила игры	
	5	Характеристика игры в баскетбол	
	6	Средства и способы ведения игры	
	7	Техника игры	
	8	Классификация техники игры	
	9	Техника нападения	
	10	Техника владения мячом	
	11	Техника защиты	
12	Финты и сочетания приемов		

	13	Обучение приемам техники нападения	
	14	Обучение тактическим действиям в нападении	
	15	Обучение тактическим действиям в защите	
	16	Виды спортивной подготовки	
	17	Физическая подготовка	
	18	Техническая подготовка	
	19	Тактическая подготовка	
	20	Соревновательная деятельность и система соревнований	
	21	Основные правила игры	
	Практические занятия		48
	1.	Ознакомление методики и разминки. Ведение мяча.	
	2.	Обучение передвижения и передача мяча.	
	3.	Передача и ловля мяча на месте.	
	4.	Передача и ловля мяча. Ведение мяча.	
	5.	Передача мяча в парах.	
	6.	Ведение и передача мяча в парах. Ловля мяча двумя руками.	
	7.	Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками.	
	8.	Совершенствование техники Перемещение стойки ходьба бег.	
	9.	Совершенствование техники введения мячом на месте и в движении.	
	10.	Совершенствование техники ловли мяча двумя руками.	
	11.	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.	
	12.	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой.	
	13.	Совершенствование техники командной защиты.	
	14.	Заслоны и их характеристика. Учебная игра.	
	15.	Отработка техники игры в защите, вырывание и выбивание мяча.	
	16.	Овладение мячом, противодействия. Учебная игра.	
	17.	Групповая тактика-подстраховка переключение проскальзывание.	
	18.	Командная тактика зонная защита личная защита.	
	19.	Сдача нормативов по игре в защите.	
	20.	Проведение части урока по баскетболу.	
	21.	Введение мяча с активным сопротивлением противника.	
	22.	Проведение части урока по баскетболу.	

	23	Введение мяча по переменно правой и левой рукой.	61
	24	Совершенствование техники бросков с дальних дистанций	
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним.		
Раздел 14. Легкая атлетика			
Тема 14.1 Ознакомление с техникой безопасности по легкой атлетике	Содержание учебного материала		43
	1		
	Теоретические занятия		
	1	Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта	
	2	Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры	
	3	Виды и характер соревнований по легкой атлетике	
	4	Элементарные правила соревнований по легкой атлетике	
	5	Правила соревнований по бегу и ходьбе	
	6	Правила соревнований по прыжкам , метаниям, многоборью	
	7	Правила проведения соревнований в помещении	
	8	Основы техники спортивной ходьбы	
	9	Основы техники бега	
	10	Техника легкоатлетического бега	
	11	Техника бега на средние и длинные дистанции	
	12	Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции	
	13	Особенности техники кроссового бега	
	14	Техника бега на короткие дистанции	
	15	Техника эстафетного бега	
	16	Техника бега с препятствиями	
	17	Основы техники прыжков	
	18	Техника прыжков в длину с разбега	
	19	Техника прыжков в высоту с разбега	
	20	Техника прыжков с места	
21	Основы техники метаний		
22	Техника толкания ядра		

Практические занятия		182
1.	Техника бега на короткие дистанции. Выход с низкого старта. Техника бега на 30 м.	
2.	Изучение низкого старта. Обучение технике выхода со старта.	
3.	Техника бега на 100 м. Специальные беговые упражнения. Финиширование	
4.	Обучение прыжка в длину согнув ноги. Разновидности прыжков в длину. Обучение технике отталкивания	
5.	Выход со старта и бег по дистанции. Обучение технике финиширования	
6.	Техника бега на 200 м. Специальные беговые упражнения.	
7.	Прыжки в длину согнув ноги. Обучение технике отталкивания. Совершенствование выхода со старта	
8.	Техника прыжков в длину. Выход с низкого старта. Совершенствование технике отталкивания.	
9.	Техника бега на 400 м. Совершенствование технике бега по дистанции на 400 м.	
10.	Техника бега на средние дистанции. Совершенствование технике финиширования. Выход с низкого старта.	
11.	Техника толкания ядра со скачка. Совершенствование выхода с низкого старта. Совершенствование технике спортивной ходьбе	
12.	Техника толкания ядра. Техника бега на 100 м.	
13.	Техника тройного прыжка. Техника толкания ядра. Совершенствование выхода с низкого старта	
14.	Ознакомление с техникой метания диска. Техника толкания ядра. Выход с низкого старта.	
15.	Составление комплексов общеразвивающих упражнений.	
16.	Спортивная ходьба, особенности техники ходьбы.	
17.	Отработка движения таза вокруг вертикальной оси.	
18.	Совершенствование техники ходьбы по равнинной и пересеченной местности.	
19.	Учет индивидуальных особенностей занимающихся.	
20.	Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона.	
21.	Совершенствование техники бега на средней дистанции по	

		пересеченной местности.		
	22	Особенности техники бега по пересеченной местности.		
	23	Совершенствование техники бега по повороту, финиширование.		
	24	Совершенствование техники бега на 60 м.		
	25	Бег на средние дистанции по пересеченной местности.		
	26	Высокий старт и стартовый разгон. Совершенствование.		
	27	Особенности техники бега по пересеченной местности.		
	28	Совершенствование техники бега по повороту, финиширование.		
	29	Совершенствование техники бега на короткой дистанции.		
	30	Совершенствование техники выхода с низкого старта.		
	31	Основные фазы бегового шага.		
	32	Финиширование. Бег на 100м.		
	33	Совершенствование техники эстафетного бега.		
	34	Способы передачи эстафетной палочки.		
	35	Положение бегуна на старте и в разгоне.		
	36	Распределение участников по этапам.		
	37	Бег с препятствиями, особенности техники старта.		
	38	Основные средства обучения при беге с препятствиями.		
	39	Техника бега на короткие дистанции. Выход с низкого старта. Техника бега на 30 м.		
	40	Изучение низкого старта. Обучение технике выхода со старта.		
	41	Техника бега на 100 м. Специальные беговые упражнения. Финиширование		
	42.	Обучение прыжка в длину согнув ноги. Разновидности прыжков в длину. Обучение технике отталкивания		
	43	Выход со старта и бег по дистанции. Обучение технике финиширования		
	44	Техника бега на 200 м. Специальные беговые упражнения.		
	45	Обучение техники бега на 400м, выход с низкого старта		
	46	Техника прыжков в длину. Выход с низкого старта. Совершенствование технике отталкивания.		
	47	Техника бега на 400 м. Совершенствование технике бега по дистанции на 400 м.		
	48	Техника бега на средние дистанции. Совершенствование технике		

		финиширования. Выход с низкого старта.	
49		Техника толкания ядра со скачка. Совершенствование выхода с низкого старта. Совершенствование технике спортивной ходьбе	
50		Техника толкания ядра. Техника бега на 100 м.	
51		Техника высокого старта, бег 200метров на результат	
52		Техника тройного прыжка. Техника толкания ядра. Совершенствование выхода с низкого старта	
53		Ознакомление с техникой метания диска. Техника толкания ядра. Выход с низкого старта.	
54		Составление комплексов общеразвивающих упражнений.	
55		Спортивная ходьба, особенности техники ходьбы.	
56		Отработка движения таза вокруг вертикальной оси.	
57		Совершенствование техники ходьбы по равнинной и пересеченной местности.	
58		Учет индивидуальных особенностей занимающихся.	
59		Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона.	
60		Совершенствование техники бега на средней дистанции по пересеченной местности.	
61		Особенности техники бега по пересеченной местности.	
62		Совершенствование техники бега по повороту, финиширование.	
63		Совершенствование техники бега на 60 м.	
64		Бег на средние дистанции по пересеченной местности.	
65		Высокий старт и стартовый разгон. Совершенствование.	
66		Особенности техники бега по пересеченной местности.	
67		Совершенствование техники бега по повороту, финиширование.	
68		Совершенствование техники бега на короткой дистанции.	
69		Обучение легкоатлетическим упражнениям	
70		Особенности тренировочного процесса легкоатлетов	
71		Ходьба, беговые виды	
72		Техника бега на короткие дистанции	
73		Техника бега на средние и длинные дистанции	
74		Характеристика волейбола как игрового вида спорта	
75		Основы техники метаний и фазы метаний.	

	76	Значение легкоатлетических и обще-развивающих упражнений для занятий легкой атлетики.	
	77	Составление комплексов обще-развивающих упражнений.	
	78	Спортивная ходьба, особенности техники ходьбы.	
	79	Отработка движения таза вокруг вертикальной оси.	
	80	Совершенствование техники ходьбы по равнине и пересеченной местности.	
	81	Учет индивидуальных особенностей занимающихся.	
	82	Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона.	
	83	Совершенствование техники бега на средней дистанции по пересеченной местности.	
	84	Особенности техники бега по пересеченной местности.	
	85	Совершенствование техники бега по повороту, финиширование.	
	86	Совершенствование техники бега на 60 м.	
	87	Специально беговые упражнения. Бег в медленном темпе 20 минут на выносливость.	
	88	Прыжки в длину с разбега, прием контрольных нормативов	
	89	Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.	
	90	Специально беговые упражнения - кроссовая подготовка бег 400 м- на результат	
91	Специально беговые упражнения Сдача контрольных нормативов бег 800м.		
Контрольные работы			
10	Самостоятельная работа обучающихся:		61
	- РСЧС, история ее создания, предназначения, задачи, решаемые по защите населения от ЧС.		
Раздел 15. Гимнастические упражнения с элементами акробатики			
Тема 15.1 Ознакомление с техникой	Содержание учебного материала		42
	1		
	Теоретические занятия		

безопасности по гимнастике	1	Задачи и методические особенности гимнастики	
	2	Классификация видов гимнастики	
	3	Оздоровительные виды гимнастики	
	4	Образовательно-развивающие виды гимнастики	
	5	Спортивные виды гимнастики	
	6	Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина	
	7	Закономерности развития гимнастики	
	8	Гимнастика у древних народов	
	9	Гимнастика в Средневековье	
	10	Гимнастика в эпоху Возрождения	
	11	Гимнастика в Новое время	
	12	Возникновение национальных систем гимнастики	
	13	Развитие гимнастики во второй половине 19- начале 20 века	
	14	Гимнастика в дореволюционной России	
	15	Развитие гимнастики в России после 1917 г.	
	16	Возможные пути дальнейшего развития гимнастики	
	17	Характеристика гимнастической терминологии	
	18	Правила гимнастической терминологии	
	19	Способы образования терминов	
	20	Правила применения терминов	
	21	Правила сокращения (опускание отдельных терминов)	
Практические занятия			98
1	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте без снарядов. Физическая маршировка.		
2	Строевые приемы. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре дроблением и сведением.		
3	Лазанья по наклонной гимнастической скамейке. Упражнение в равновесии на полу.		
4	Строевые упражнения и приемы. О.Р.У. в парах. Акробатика: повторение техники перекатов и кувырков. Брусья: упоры сложные и простые. Танцевальные шаги, приставной шаг. Самостоятельная работа.		



	5	Фрагменты подготовительной части урока проводят студенты. Перекладина: размахивание в висе, махом вперед подъем переворотом в упор. Лазанье по канату в два приема. Упражнения в равновесии на возвышенной опоре. Самостоятельная работа.	
	6	Фрагменты подготовительной части урока №2 проводят студенты. Акробатические упражнения, брусья.	
	7	Строевые приемы и упражнения. Фигурная маршировка. О. Р. У. с предметами. Перекладина: виса подъем переворот, толчком одной и махом другой ноги. Лазанье: по горизонтальной скамейке.	
	8	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения.	
	9	Отработка общеразвивающих упражнений.	
	10	Прикладные упражнения.	
	11	Акробатические упражнения.	
	12	Совершенствование техники опорных прыжков.	
	13	Совершенствование техники опорных прыжков, соскок.	
	14	Подъем переворотом в упор на перекладине.	
	15	Подъем разгибом. Совершенствование упражнений на перекладине.	
	16	Совершенствование техники опорных прыжков. Полет до отталкивания.	
	17	Наскок на мостик и отталкивание.	
	18	Отработать технику опорных прыжков через коня.	
	19	Прыжки через коня. Приземление.	
	20	Отталкивание полет до толчка руками. Толчок руками.	
	21	О.Р.У. на месте с предметами. Упражнения в переноске груза самостоятельная работа.	
	22	Прием контрольных нормативов по опорным прыжкам.	
	23	Выполнение упражнения на брусьях.	
	24	Размахивания, стойки.	
	25	Подъемы, кувырки соскоки висы.	
	26	Учебная практика по провидению части урока по гимнастики.	
	27	Прием нормативов по упражнениям на брусьях.	
	28	Совершенствования техники и упражнений на гимнастическом бревне, вскоки, передвижения.	
	29	Виды ходьбы и бега, подскоки.	

	30	Танцевальные шаги повороты.	
	31	Сдача нормативов по упражнениям на гимнастическом бревне.	
	32	Провидение части урока по гимнастике.	
	33	Акробатические упражнения стойка на голове и руках кувырок назад в полушпагат.	
	34	Статические упражнения. Подъем переворотом в упор.	
	35	Подъем разгибом, повороты, размахивание. Соскоки.	
	36	Прием нормативов по упражнениям на канате	
	37	Подъем разгибом, повороты, размахивание. Соскоки..	
	38	Виды ходьбы и бега, подскоки.	
	39	Приставные шаги повороты.	
	40	Сдача нормативов по упражнениям на гимнастическом бревне.	
	41	Провидение части урока по гимнастике.	
	42	Статические упражнения. Подъем переворотом в упор.	
	43	Сдача контрольных нормативов по гимнастике на результат	
	44	Подъем разгибом, повороты, размахивание. Соскоки.	
	45	Прием нормативов по упражнениям на канате	
	46	Подъем разгибом, повороты, размахивание. Соскоки..	
	47	Виды ходьбы и бега, подскоки.	
	48	Приставные шаги повороты.	
	49	Сдача нормативов по упражнениям на гимнастическом бревне.	
Контрольные работы			
10	Самостоятельная работа обучающихся:		61
	Права и обязанности граждан РФ в области защиты населения и территорий от ЧС		
Примерная тематика курсовой работы			
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)			-
Всего:			733

Министерство образования и науки Республики Дагестан  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Дагестан  
«Кизлярский профессионально-педагогический колледж»

**Рецензия на рабочую программу  
учебной дисциплины**

**Общие сведения**

1. Фамилия Имя Отчество разработчика программы дисциплины  
Аминов Ибрагим Абумуслимович
2. Код и наименование специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность
3. Индекс и наименование дисциплины ОГСЭ 04. Физическая культура
4. Количество часов на освоение программы:

<b>Максимальное количество часов на дисциплину:</b>	<b>340</b>	час.:
<b>– обязательная учебная нагрузка студентов</b>	<b>170</b>	час., в том числе:
✓ лабораторные занятия	-	час.
✓ практические занятия	<b>170</b>	час.
<b>– самостоятельная работа студентов</b>	<b>170</b>	час.

5. Фамилия Имя Отчество, наименование должности рецензента  
Пашаева Л.А., преподаватель СОШ №7

**Оценка содержания и структуры программы учебной дисциплины**

<b>Комплексная оценка программы дисциплины</b>		<b>Оценка в баллах</b>
<b>1. Оценка комплектности и оформления программы дисциплины</b>		<b>Макс. балл 1,0 = 0,25x4</b>
1.1	<b>Титульный лист содержит информацию:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>лицевая сторона:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наименование органа управления образованием;</li> <li>- наименование образовательной организации;</li> <li>- индекс и наименование учебной дисциплины (по учебному плану);</li> <li>- код и наименование специальности (профессии)</li> <li>- укрупненная группа специальностей (профессий)</li> <li>- квалификация выпускника</li> <li>- год разработки;</li> </ul> </li> <li>▪ <i>оборотная сторона:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сведения о согласовании программы дисциплины цикловой комиссией и решении об утверждении программы;</li> <li>- сведения о нормативных документах, на основании которых разрабатывалась программа;</li> <li>- сведения о разработчиках и рецензентах</li> </ul> </li> </ul>	0,25
1.2	Все разделы программы дисциплины представлены и выполнены по установленной форме.	0,25
1.3	Нумерации страниц в «Содержании» соответствует размещению разделов программы дисциплины	0,25
1.4	Структура программы соответствует макету	0,25
<b>Итоговый балл</b>		<b>1,0</b>

<b>2. Оценка раздела 1 «Паспорт программы учебной дисциплины»</b>		<b>Макс. балл 1, 0 = 0,25х4</b>
2.1	<b>Пункт 1.1 «Область применения программы»</b> содержит правильную информацию о принадлежности программы дисциплины к ППСЗ по специальности и укрупненной группе специальностей, возможности использования программы в дополнительном профессиональном образовании и профессиональном обучении.	0,25
2.2	<b>В пункте 1.2 «Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена»</b> правильно указывается принадлежность дисциплины к обязательной и/или вариативной части учебного цикла ППСЗ.	0,25
2.3	<b>Пункт 1.3 «Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины»</b> содержит обязательные требования к умениям и знаниям в полном соответствии с ФГОС СПО по специальности и дополнительные требования к умениям и знаниям, установленные колледжем к выпускникам (вариативная часть ППСЗ)	0,25
2.4	<b>Пункт 1.4 «Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины»</b> устанавливает распределение общего объема времени на обязательную аудиторную учебную нагрузку обучающегося и самостоятельную работу обучающегося в полном соответствии с учебным планом	0,25
<b>Итоговый балл</b>		<b>1,0</b>
<b>3. Оценка раздела 2 «Структура и содержание учебной дисциплины»</b>		<b>Макс. балл 1,0 = 0,20х5</b>
3.1	<b>Таблица 2.1 «Объем дисциплины и виды учебной работы»</b> содержит почасовое распределение видов учебной работы обучающегося в соответствии с формой и полностью совпадает с количеством часов, установленным учебным планом по специальности; форма итоговой (промежуточной аттестации) указывается правильно	0,2
3.2	<b>Таблица 2.2 «Тематический план и содержание учебной дисциплины»</b> составлен в полном соответствии с формой; объемы часов по видам учебной работы обучающихся в паспорте программы и таблицах 2.1, 2.2 совпадают	0,2
3.3	Обеспечивается логическая последовательность, четкость в наименовании разделов и тем программы, содержание учебного материала соответствует требованиям ФГОС и дополнительным требованиям к умениям и знаниям, учитывает современное состояние науки и производства; уровни освоения дидактических единиц обозначаются дидактически целесообразно; вариативная часть содержания программы выделяется курсивом	0,2
3.4	Указывается порядковая последовательность лабораторных и практических занятий; тематика лабораторных и практических занятий, курсового проекта (работы) <i>(при наличии)</i> учитывает условия будущей профессиональной деятельности обучающихся;	0,2
3.5	Виды и тематика самостоятельной работы обучающихся способствует их творческому развитию, соответствуют целям и задачам освоения учебной дисциплины	0,2
<b>Итоговый балл</b>		<b>1,0</b>

<b>4. Оценка раздела 3 «Условия реализации программы дисциплины»</b>		<b>Макс. балл 1,0 = 0,25x4</b>
4.1	<b>Пункт 3.1 «Требования к минимальному материально-техническому обеспечению»</b> содержит перечень учебных помещений и средств обучения, необходимых для реализации программы дисциплины.	0,25
4.2	Перечисленное оборудование является достаточным для проведения лабораторных и практических занятий, предусмотренных программой дисциплины	0,25
4.3	<b>Пункт 3.2 «Информационное обеспечение обучения»</b> содержит перечень печатных и электронных изданий основной и дополнительной учебной литературы по дисциплине; Год издания основной литературы не старше 5 лет	0,25
4.4	Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов оформлен в соответствии с требованиями ГОСТ <a href="#">Р 7.0.5-2008</a> «Библиографическая ссылка. Общие требования и правила оформления».	0,25
<b>Итоговый балл</b>		<b>1,0</b>
<b>5. Оценка раздела 4 «Контроль и оценка результатов освоения дисциплины»</b>		<b>Макс. балл 1,0 = 0,25x4</b>
5.1	Наименования умений и знаний полностью совпадают с указанными в п. 1.3 «Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины»	0,25
5.2	Перечень форм и методов контроля и оценки конкретизирован с учетом специфики обучения по дисциплине	0,25
5.3	Указанные формы и методы контроля и оценки отвечают принципам продуктивного обучения	0,25
5.4	Комплекс форм и методов контроля и оценки образует систему достоверной и объективной диагностики результатов освоения дисциплины	0,25
<b>Итоговый балл</b>		<b>1,0</b>

**Общее заключение:**

Программа дисциплины может быть рекомендована к утверждению

Дата: «26» августа 2017 г.

Рецензент/эксперт:

\_\_\_\_\_/ Пашаева Л.А., преподаватель, высшей категории физ. культуры  
СОШ № 7.

\_\_\_\_\_/ Омарова З.Г., преподаватель физ. культуры ГБПОУ РД «КППК»

С оценкой, итоговым заключением и рекомендациями ознакомлен:

\_\_\_\_\_/ Аминов И.А.