



государственное автономное учреждение
Калининградской области
профессиональная образовательная организация
«КОЛЛЕДЖ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена и квалифицированных рабочих, служащих (ППССЗ и ППКРС СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины, в соответствии с 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 профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Организация-разработчик: государственное автономное учреждение Калининградской области профессиональная образовательная организация «Колледж предпринимательства»

Разработчики:

А.О. Говорушенко - ГАУ КО «Колледж предпринимательства», преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании отделения общеобразовательных дисциплин Протокол № 6 от 30.06.2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-------------------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 28 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 30 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих обучающихся на базе основного общего образования, разработанной в соответствии с Рекомендациями Министерства образования и науки РФ 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 профессии или специальности среднего профессионального образования для использования в работе профессиональных образовательных организаций (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров от 17 марта 2015 г. N 06-259)

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих: учебная дисциплина общеобразовательного цикла

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов:**

личностных:

- 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;

метапредметных:

- 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;

предметных:

- 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).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 303 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 202 часа;

самостоятельной работы обучающегося 101 час

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Виды учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 303 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 202 |
| в том числе: | |
| практические работы | 200 |
| теоретическое обучение | 2 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 101 |
| в том числе: | |
| тематика внеаудиторной самостоятельной работы: выполнение упражнений | |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура 1 курс.

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения | |
|---|---|--|------------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | 35 | | |
| Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения | Содержание учебного материала: | | 4 | |
| | 1 | Критерии эффективности здорового образа жизни. Влияние двигательной активности на всестороннее развитие физических способностей, укрепления здоровья и обеспечение высокой работоспособности | 1 | 1 |
| | 2 | Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции | | 3 |
| | 3 | Финиширование, специальные упражнения | | 3 |
| | Практические занятия | | 3 | |
| | 1 | Отработка техники финиширования | | |
| 2 | Отработка основы техники бега | | | |
| Тема 1.2. Челночный бег 10x10 Совершенствование техники низкого старта. Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10. Финиширование | Содержание учебного материала: | | 6 | |
| | 1 | Совершенствование техники низкого старта | - | 3 |
| | 2 | Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10 | | 3 |
| | 3 | Финиширование | | 3 |
| | Практические занятия | | 4 | |
| | 1 | Отработка техники низкого старта | | |
| | 2 | Выполнения поворотов при челночном беге | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 2 | |
| 1 | Длительный кросс до 15-18 минут | | | |
| Тема 1.3. Бег на средние дистанции. Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту | Содержание учебного материала: | | 4 | |
| | 1 | Бег на средние дистанции. | - | 3 |
| | 2 | Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту | | 3 |
| | Практические занятия | | 2 | |
| | 1 | Отработка бега на средние дистанции | | |
| 2 | Выполнение стартового разбега и финиширования | | | |

| | | | |
|---|--|----------------------|---|
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| | 1 Выполнение упражнений | | |
| Тема 1.4. Бег на длинные дистанции. Техника выполнения бега на длинные дистанции | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | 1 Техника выполнения бега на длинные дистанции | - | 3 |
| | 2 Правильное ритмичное дыхание | | 3 |
| | 3 Финиширование с максимальной скоростью | | 3 |
| | Практические занятия | 2 | |
| | 1 Отработка бега на длинные дистанции | | |
| | 2 Выполнение дыхания | | |
| | 3 Отработка финиширования | | |
| Тема 1.5. Прыжки в длину Фаза прыжков в длину | Содержание учебного материала: | 4 | |
| | 1 Фаза прыжков в длину | - | 3 |
| | 2 Разбег, отталкивание, полет, приземление | | 3 |
| | Практические занятия | 4 | |
| | 1 Выполнение прыжков в длину | | |
| | 2 Выполнение приземления | | |
| Тема 1.6. Совершенствование техники толкание ядра (д.- 500 г., ю.-700 гр.) | Содержание учебного материала: | 6 | |
| | 1 Техника безопасности при толкании | - | 3 |
| | 2 Биомеханические основы техники толкани | | 3 |
| | 3 Держание ядра, разбег, заключительная часть разбега | | 3 |
| | Практические занятия | 4 | |
| | 1 Отработка держания ядра | | |
| | 2 Отработка разбега и заключительной части | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| | 1 Утренние прогулки | | |
| | 2 Бег трусцой | | |
| Тема 1.7. Эстафетный бег | Содержание учебного материала: | 4 | |
| | 1 Порядок передачи эстафетной палочки | - | 3 |
| | 2 Положение рук при передаче эстафетной палочки десятиметровый «коридор» | | 3 |
| | Практические занятия | 2 | |
| | 1 Отработка передачи эстафетной палочки | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| | | 1 Бег с ускорением | |
| | 2 Равномерный бег | | |
| Тема 1.8. | Содержание учебного материала | 6 | |

| | | | | |
|--|--|---|-----------|---|
| Метание гранаты массой 700 г | 1 | Метание гранаты массой 700 г | - | 3 |
| | 2 | Строгое соблюдение фаз метания, положение рук, ног, туловища при метании | | 3 |
| | Практические занятия | | 4 | |
| | 1 | Отработка соблюдения фаз метания | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 2 | |
| | 1 | Метание камня | | |
| | 2 | Отжимания | | |
| Раздел 2. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП) | | | 26 | |
| Тема 2.1. Развитие силовых качеств, подтягивание на перекладине | Содержание учебного материала: | | 8 | |
| | 1 | Подтягивание на перекладине 8, 10, 12 раз (хват сверху). | - | 3 |
| | Практические занятия | | 4 | |
| | 1 | Отработка подтягиваний | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 4 | |
| | 2 | Подтягивания хват снизу | | |
| Тема 2.2. Лазание по канату | Содержание учебного материала: | | 6 | |
| | 1 | Лазание по канату ноги скрестно, движения ритмично, по прямой с помощью ног | - | 3 |
| | 2 | Лазание по канату без помощи ног | | 3 |
| | Практические занятия | | 4 | |
| | 1 | Отработка лазания по канату без помощи ног | | |
| | 2 | Отработка лазания по канату ноги скрестно | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 2 | |
| 1 | Лазание по верёвке | | | |
| Тема 2.3. Опорный прыжок через козла | Содержание учебного материала: | | 6 | |
| | 1 | Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь Н-125 см | - | 3 |
| | 2 | Опорный прыжок через козла в длину, согнув ноги Н-120 | | 3 |
| | Практические занятия | | 4 | |
| | 1 | Отработка опорного прыжка ноги врозь | | |
| | 2 | Отработка опорного прыжка ноги согнутые | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 2 | |
| 1 | Прыжки вверх | | | |
| Тема 2.4. Упражнения с гирями | Содержание учебного материала: | | 6 | |
| | 1 | Толчок двух гирь от груди (по 16 кг) | - | 3 |

| | | | | |
|---|--|--|-----------|----------|
| | 2 | Рывок одной поочередно | | 3 |
| | Практические занятия | | 4 | |
| | 1 | Отработка рывка гирь | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 2 | |
| | 1 | Поднимание тяжестей | | |
| | 2 | Отжимания | | |
| Раздел 3. Волейбол | | | 25 | |
| Тема 3.1. Стартовые стойки в волейболе | Содержание учебного материала: | | 6 | |
| | 1 | Подачи; верхняя, нижняя, передача мяча | - | 3 |
| | Практические занятия | | 4 | |
| | 1 | Отработка подач и передач мяча | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 2 | |
| | 1 | Набивание мяча от стены | | |
| | 2 | Подачи мяча | | |
| Тема 3.2. Упражнения для изучения техники перемещений на площадке | Содержание учебного материала: | | 4 | |
| | 1 | Совершенствование техники перемещения и стойки игрока | - | 3 |
| | 2 | Передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок) | | 3 |
| | 3 | Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево | | 3 |
| | Практические занятия | | 2 | |
| | 1 | Отработка стойки игрока | | |
| | 2 | Отработка передвижения, ходьбы, прыжков | | |
| | 3 | Отработка основной стойки | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 2 | |
| | 1 | Перемещение по площадке | | |
| | 2 | Набивание мяча | | |
| | Тема 3.3 Совершенствование подач, передач, верхних, нижних, двусторонняя игра. Исправление (коррекция) ошибок | Содержание учебного материала: | | 3 |
| 1 | | Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча | - | 3 |
| 2 | | Стойка во время подачи, работа рук и ног | | 3 |
| 3 | | Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног) | | 3 |
| Практические занятия | | 2 | | |
| 1 | | Отработка нижней прямой и боковой подачи мяча | | |
| 2 | | Отработка стойки игрока | | |
| 3 | | Отработка верхней подачи мяча | | |
| Самостоятельная работа обучающихся: | | 1 | | |

| | | | | |
|--|--|---|-----------|---|
| | 1 | Стойка игрока | | |
| | 2 | Верхние подачи мяча | | |
| Тема 3.4. Прямой нападающий удар-техника выполнения. Согласованность действий игроков. Двусторонняя игра. Устранение ошибок | Содержание учебного материала: | | 6 | |
| | 1 | Прямой нападающий удар-техника выполнения | - | 3 |
| | 2 | Согласованность действий игроков | | 3 |
| | 3 | Двусторонняя игра | | 3 |
| | 4 | Устранение ошибок | | 3 |
| | Практические занятия | | 4 | |
| | 1 | Отработка прямого нападающего удара | | |
| | 2 | Выполнение действий игроков | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 2 | |
| | 1 | Нападающий удар | | |
| | 2 | Прыжки вверх | | |
| Тема 3.5. Техника выполнения подач, передач, приемов нападающего удара, блокирование от прямого нападающего удара, техники и тактики игры, двусторонняя игра. Исправление ошибок | Содержание учебного материала: | | 6 | |
| | 1 | Техника выполнения подач, передач, приемов нападающего удара | - | 3 |
| | 2 | Блокирование от прямого нападающего удара | | 3 |
| | 3 | Техники и тактики игры, двусторонняя игра | | 3 |
| | 4 | Исправление ошибок | | 3 |
| | Практические занятия | | 4 | |
| | 1 | Отработка подач, передач, приёмов нападающего удара | | |
| | 2 | Отработка блокирования прямого удара | | |
| | 3 | Отработка техники и тактики игры | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 2 | |
| | 1 | Разработать технику и тактику игры | | |
| | 2 | Выпрыгивания из приседа | | |
| Раздел 4. Баскетбол | | | 28 | |
| Тема 4.1. Технические приемы владения мячом, подачами, передачами, ловли одной рукой, двумя руками в стойке, в движении с различной скоростью и в различном направлении | Содержание учебного материала: | | 4 | |
| | 1 | Технические приемы владения мячом | - | 3 |
| | 2 | Подачами, передачами, ловли одной рукой двумя руками в стойке | | 3 |
| | 3 | В движении с различной скоростью и в различном направлении | | 3 |
| | Практические занятия | | 2 | |
| | 1 | Отработка владения мяча | | |
| | 2 | Отработка подач, передач, ловли одной рукой | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 2 | |

| | | | | |
|--|--|---|----------|---|
| | 1 | Перемещение по зонам площадки | | |
| Тема 4.2. Прыжки вверх толчком двумя ногами (с места). Прыжки вверх толчком одной ногой в движении. Остановка игрока. Повороты влево, вправо | Содержание учебного материала: | | 4 | |
| | 1 | Прыжки вверх толчком двумя ногами (с места) | - | 3 |
| | 2 | Прыжки вверх толчком одной ногой в движении | | 3 |
| | 3 | Остановка игрока | | 3 |
| | 4 | Повороты влево, вправо | | 3 |
| | Практические занятия | | 2 | |
| | 1 | Отработка прыжков вверх толчком одной, двумя ногами | | |
| | 2 | Отработка поворотов игрока | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 2 | |
| | 1 | Набивание мяча одной рукой | | |
| Тема 4.3. Техника выполнения приёмов при нападении | Содержание учебного материала: | | 4 | |
| | 1 | Техника выполнения приёмов при нападении | - | 3 |
| | 2 | Ловля одной рукой | | 3 |
| | 3 | Ловля двумя руками | | 3 |
| | 4 | Ловля мяча с остановкой | | 3 |
| | Практические занятия | | 2 | |
| | 1 | Отработка ловли мяча | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 2 | |
| 1 | Ловля мяча с остановкой | | | |
| Тема 4.4. Передача мяча от груди, передача мяча от плеча, ловля мяча и передача мяча в движении | Содержание учебного материала: | | 6 | |
| | 1 | Передача мяча от груди | - | 3 |
| | 2 | Передача мяча от плеча | | 3 |
| | 3 | Ловля мяча и передача мяча в движении | | 3 |
| | Практические занятия | | 4 | |
| | 1 | Отработка броска мяча от плеча | | |
| | 2 | Отработка броска мяча от груди | | |
| | 3 | Отработка передачи мяча в движении | | |
| Самостоятельная работа обучающихся: | | 2 | | |
| 1 | Броски мяча от груди и плеча | | | |
| Тема 4.5. Ведение мяча правой, левой, шагом, бегом | Содержание учебного материала: | | 6 | |
| | 1 | Броски мяча двумя руками сверху | - | 3 |
| | 2 | Бросок одной рукой сверху, снизу | | 3 |
| | 3 | Бросок одной рукой сверху в движении | | 3 |
| | Практические занятия | | 4 | |

| | | | | |
|--|--|--|-----------|---|
| | 1 | Отработка бросков мяча двумя руками | | |
| | 2 | Отработка бросков одной рукой, сверху, снизу | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 2 | |
| | 1 | Упражнения на укрепление мышц кистей | | |
| | 2 | Плечевого пояса | | |
| | 3 | Брюшного пресса мышц ног | | |
| Тема 4.6. Техника выполнения защиты, стойка с выставленной вперед ногой, стойка с расположением стоп на одной линии, выравнивание, выбивание, накрывание и перехват мяча | Содержание учебного материала: | | 4 | |
| | 1 | Техника выполнения защиты | - | 3 |
| | 2 | Стойка с выставленной вперед ногой | | 3 |
| | 3 | Стойка с расположением стоп на одной линии | | 3 |
| | 4 | Выравнивание, выбивание, накрывание и перехват мяча | | 3 |
| | Практические занятия | | 2 | |
| | 1 | Отработка стойки защиты | | |
| | 2 | Отработка стоп на одной линии | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 2 | |
| | 1 | Стойки игрока | | |
| Раздел 5. Гимнастика | | | 21 | |
| Тема 5.1. Строевые приёмы | Содержание учебного материала: | | 2 | |
| | 1 | Построение в колонну по 1,2,3 перестроение из одношереножного строя в двухшереножный, трёхшереножный строй | - | 3 |
| | 2 | Повороты на месте выход из 2х и 3х шереножного строя. «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Правой (левой) – вольно!». «По порядку – Рассчитайсь!» и др. Повороты на месте | | 3 |
| | 3 | Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала | | 3 |
| | 4 | Перестроение из колонны в круг, перестроение из одного круга в два, перестроение из одного круга в три | | 3 |
| | 5 | Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами | | 3 |
| | Практические занятия | | 1 | |
| | 1 | Отработка поворотов на месте | | |
| | 2 | Отработка перестроений | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 1 | |
| | 1 | Повороты на месте | | |
| 2 | Набивание мяча | | | |

| | | | | |
|--|--|--|-----------|---|
| Тема 5.2. Акробатика | Содержание учебного материала: | | 6 | |
| | 1 | Перекаат в группировке | - | 3 |
| | 2 | Перекаат из упора присев | | 3 |
| | 3 | Перекаат из стойки на коленях | | 3 |
| | 4 | Кувырок вперёд, назад | | 3 |
| | 5 | Переворот в сторону (влево, вправо) | | 3 |
| | 6 | Стойка на голове | | 3 |
| | 7 | Стойка на руках | | 3 |
| | Практические занятия | | 5 | |
| | 1 | Отработка перекаатов, кувырков | | |
| | 2 | Отработка кувырков | | |
| | 3 | Отработка переворотов | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 1 | |
| | 1 | Кувырки | | |
| 2 | Перевороты, перекааты | | | |
| | | | | |
| Тема 5.3. Упражнения на гимнастических снарядах | Содержание учебного материала: | | 6 | |
| | 1 | Подтягивания на высокой перекладине на максимальное кол-во раз | - | 3 |
| | 2 | Упражнения на брусьях: размахивание в упоре на руках | | 3 |
| | Практические занятия | | 5 | |
| | 1 | Отработка упражнений на гимнастических снарядах | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 1 | |
| | 1 | Упражнения на брусьях | | |
| | | | | |
| Тема 5.4. Упражнения на гимнастических снарядах | Содержание учебного материала: | | 7 | |
| | 1 | Размахивание туловищем в висе на высокой перекладине | - | 3 |
| | 2 | Подъём силой | | 3 |
| | 3 | Подъём переворотом | | 3 |
| | Практические занятия | | 6 | |
| | 1 | Отработка подъёма туловища на перекладине | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 1 | |
| | 1 | Подъём туловища, подъём переворотом | | |
| | | | | |
| Раздел 6. Кроссовая подготовка | | | 20 | |
| Тема 6.1. | Содержание учебного материала: | | 4 | |

| | | | | | |
|--|---|--|------------|---|--|
| Кроссовая подготовка Спортивное положение бегуна Ускорение на старте Стартовое ускорение из положения с опорой одной рукой о дорожку. Бег 100 м | 1 | Спортивное положение бегуна | - | 3 | |
| | 2 | Стартовое ускорение из положения стоя | | 3 | |
| | 3 | Ускорение на старте | | 3 | |
| | 4 | Опорой одной рукой о дорожку. Бег 100 м | | 3 | |
| | Практические занятия | | | 2 | |
| | 1 | Отработка ускорения | | | |
| | 2 | Отработка опоры одной рукой о дорожку | | | |
| | 3 | Отработка бега | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | | 2 | |
| | 1 | Бег с низкого старта | | | |
| Тема 6.2. Кроссовая подготовка Положение тела занимающихся в высоком старте. Положение тела занимающихся в равномерном беге | Содержание учебного материала: | | 4 | | |
| | 1 | Кроссовая подготовка | - | 3 | |
| | 2 | Положение тела занимающихся в высоком старте. | | 3 | |
| | 3 | Положение тела занимающихся в равномерном беге | | 3 | |
| | Практические занятия | | | 4 | |
| | 1 | Отработка положения тела в высоком старте | | | |
| | 2 | Отработка положения тела в равномерном беге | | | |
| Тема 6.3. Кроссовая подготовка. 1 Бег с высоким подниманием бедра 2 Бег с отягощением 3 Бег 500+1500 4 Кросс 1000-1800 метров | Содержание учебного материала: | | 8 | | |
| | 1 | Бег с высоким подниманием бедра | - | 3 | |
| | 2 | Бег с отягощением | | 3 | |
| | 3 | Бег 500+1500 | | 3 | |
| | 4 | Кросс 1000-1800 метр | | 3 | |
| | Практические занятия | | | 6 | |
| | 1 | Отработка бега с отягощениями | | | |
| | 2 | Выполнение кросса | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | | 2 | |
| | 1 | Кросс 1 км девушки 2 км юноши | | | |
| | Тема 6.4. Кроссовая подготовка 1 Бег со старта с ускорением 2 Бег с высоким подниманием бедра 3 Бег 500+500+1500 метров | Содержание учебного материала: | | 4 | |
| | 1 | Бег со старта с ускорением | - | 3 | |
| | 2 | Бег с высоким подниманием бедра | | 3 | |
| | 3 | Бег 500+500+1500 | | 3 | |
| | Практические занятия | | | 4 | |
| | 1 | Отработка бега 500+500+1500 | | | |
| Дифференцированный зачет | 1 | Практическое занятия. Выполнение упражнений по нормативам | 2 | | |
| Всего | | | 157 | | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура 2 курс

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения | |
|---|---|-------------|------------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы | | | | |
| Тема 1.1 Влияние физических упражнений на центральную нервную систему | Содержание учебного материала: | 1 | | |
| | 1 Основные понятия: физическая культура и спорт | 1 | 1 | |
| | 2 Физическое воспитание самовоспитание и самообразование | | 1 | |
| | 3 Ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации | | 1 | |
| | 4 Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни | | 1 | |
| | 5 Критерии эффективности здорового образа жизни | | 1 | |
| | 6 Влияние двигательной активности на всестороннее развитие физических способностей, укрепления здоровья и обеспечение высокой работоспособности | | 1 | |
| | 7 Воспитание психологических черт личности посредством физических упражнений | | 1 | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | | 30 | |
| Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения | Содержание учебного материала: | 2 | | |
| | 1 Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции | - | 3 | |
| | 2 Финиширование, специальные упражнения | | 3 | |
| | Практические занятия | | 1 | |
| | 1 Отработка техники финиширования | | | |
| | 2 Отработка основы техники бега | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 1 | |
| | 1 Утренняя гимнастика, оздоровительный бег | | | |
| Тема 2.2. Челночный бег 10x10 Совершенствование техники низкого старта. Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10. Финиширование | Содержание учебного материала: | 2 | | |
| | 1 Совершенствование техники низкого старта | - | 3 | |
| | 2 Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10 | | 3 | |
| | 3 Финиширование | | 3 | |
| | Практические занятия | | 1 | |
| | 1 Отработка техники низкого старта | | | |
| | 2 Выполнения поворотов при челночном беге | | | |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 1 | |
| | 1 Длительный кросс до 15-18 минут | | |
| Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | 1 Бег на средние дистанции. | - | 3 |
| | 2 Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту | | 3 |
| | Практические занятия | 1 | |
| | 1 Отработка бега на средние дистанции | | |
| | 2 Выполнение стартового разбега и финиширования | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 1 | |
| | 1 Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног) | | |
| Тема 2.4. Бег на длинные дистанции. Техника выполнения бега на длинные дистанции | Содержание учебного материала: | 4 | |
| | 1 Техника выполнения бега на длинные дистанции | - | 3 |
| | 2 Правильное ритмичное дыхание | | 3 |
| | 3 Финиширование с максимальной скоростью | | 3 |
| | Практические занятия | 2 | |
| | 1 Отработка бега на длинные дистанции | | |
| | 2 Выполнение дыхания | | |
| | 3 Отработка финиширования | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 2 | |
| | 1 Бег с максимальным ускорением | | |
| Тема 2.5. Прыжки в длину Фаза прыжков в длину | Содержание учебного материала: | 4 | |
| | 1 Фаза прыжков в длину | - | 3 |
| | 2 Разбег, отталкивание, полет, приземление | | 3 |
| | Практические занятия | 2 | |
| | 1 Выполнение прыжков в длину | | |
| | 2 Выполнение приземления | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 2 | |
| 1 Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног. | | | |
| Тема 2.6. Совершенствование техники толкание ядра (д.- 500 г., ю.-700 гр.) | Содержание учебного материала: | 6 | |
| | 1 Техника безопасности при толкании | - | 3 |
| | 2 Биомеханические основы техники толкани | | 3 |
| | 3 Держание ядра, разбег, заключительная часть разбега | | 3 |
| | Практические занятия | 4 | |
| | 1 Отработка держания ядра | | |

| | | | | |
|--|--|---|-----------|---|
| | 2 | Отработка разбега и заключительной части | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 2 | |
| | 1 | Утренние прогулки | | |
| | 2 | Бег трусцой | | |
| Тема 2.7. Эстафетный бег | Содержание учебного материала: | | 4 | |
| | 1 | Порядок передачи эстафетной палочки | - | 3 |
| | 2 | Положение рук при передаче эстафетной палочки десятиметровый «коридор» | | 3 |
| | Практические занятия | | 2 | |
| | 1 | Отработка передачи эстафетной палочки | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 2 | |
| | 2 | Равномерный бег | | |
| Тема 2.8. Метание гранаты массой 700 г | Содержание учебного материала | | 6 | |
| | 1 | Метание гранаты массой 700 г | - | 3 |
| | 2 | Строгое соблюдение фаз метания, положение рук, ног, туловища при метании | | 3 |
| | Практические занятия | | 4 | |
| | 1 | Отработка соблюдения фаз метания | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 2 | |
| | 2 | Отжимания | | |
| Раздел 3. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП) | | | 19 | |
| Тема 3.1. Развитие силовых качеств, подтягивание на перекладине | Содержание учебного материала: | | 6 | |
| | 1 | Подтягивание на перекладине 8, 10, 12 раз (хват сверху). | - | 3 |
| | Практические занятия | | 4 | |
| | 1 | Отработка подтягиваний | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 2 | |
| | 2 | Подтягивания хват снизу | | |
| Тема 3.2. Лазание по канату | Содержание учебного материала: | | 4 | |
| | 1 | Лазание по канату ноги скрестно, движения ритмично, по прямой с помощью ног | - | 3 |
| | 2 | Лазание по канату без помощи ног | | 3 |
| | Практические занятия | | 2 | |
| | 1 | Отработка лазания по канату без помощи ног | | |

| | | | | |
|---|--|--|-----------|---|
| | 2 | Отработка лазания по канату ноги скрестно | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 2 | |
| | 1 | Лазание по верёвке | | |
| Тема 3.3. Опорный прыжок через козла | Содержание учебного материала: | | 4 | |
| | 1 | Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь Н-125 см | - | 3 |
| | 2 | Опорный прыжок через козла в длину, согнув ноги Н-120 | | 3 |
| | Практические занятия | | 2 | |
| | 1 | Отработка опорного прыжка ноги врозь | | |
| | 2 | Отработка опорного прыжка ноги согнутые | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 2 | |
| | 1 | Прыжки вверх | | |
| Тема 3.4. Упражнения с гирями | Содержание учебного материала: | | 5 | |
| | 1 | Толчок двух гирь от груди (по 16 кг) | - | 3 |
| | 2 | Рывок одной поочередно | | 3 |
| | Практические занятия | | 3 | |
| | 1 | Отработка рывка гирь | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 2 | |
| | 1 | Поднимание тяжестей | | |
| | 2 | Отжимания | | |
| Раздел 4. Волейбол | | | 19 | |
| Тема 4.1. Стартовые стойки в волейболе | Содержание учебного материала: | | 3 | |
| | 1 | Поддачи; верхняя, нижняя, передача мяча | - | 3 |
| | Практические занятия | | 2 | |
| | 1 | Отработка подач и передач мяча | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 1 | |
| | 1 | Набивание мяча от стены | | |
| | 2 | Поддачи мяча | | |
| Тема 4.2. Упражнения для изучения техники перемещений на площадке | Содержание учебного материала: | | 4 | |
| | 1 | Совершенствование техники перемещения и стойки игрока | - | 3 |
| | 2 | Передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок) | | 3 |
| | 3 | Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево | | 3 |
| | Практические занятия | | 2 | |
| | 1 | Отработка стойки игрока | | |
| | 2 | Отработка передвижения, ходьбы, прыжков | | |

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| | 3 | Отработка основной стойки | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 2 | |
| | 1 | Перемещение по площадке | | |
| | 2 | Набивание мяча | | |
| Тема 4.3 Совершенствование подач, передач, верхних, нижних, двусторонняя игра. Исправление (коррекция) ошибок | Содержание учебного материала: | | 4 | |
| | 1 | Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча | - | 3 |
| | 2 | Стойка во время подачи, работа рук и ног | | 3 |
| | 3 | Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног) | | 3 |
| | Практические занятия | | 2 | |
| | 1 | Отработка нижней прямой и боковой подачи мяча | | |
| | 2 | Отработка стойки игрока | | |
| | 3 | Отработка верхней подачи мяча | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 2 | |
| | 1 | Стойка игрока | | |
| | 2 | Верхние подачи мяча | | |
| Тема 4.4. Прямой нападающий удар-техника выполнения. Согласованность действий игроков. Двусторонняя игра. Устранение ошибок | Содержание учебного материала: | | 4 | |
| | 1 | Прямой нападающий удар-техника выполнения | - | 3 |
| | 2 | Согласованность действий игроков | | 3 |
| | 3 | Двусторонняя игра | | 3 |
| | 4 | Устранение ошибок | | 3 |
| | Практические занятия | | 2 | |
| | 1 | Отработка прямого нападающего удара | | |
| | 2 | Выполнение действий игроков | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 2 | |
| | 1 | Нападающий удар | | |
| | 2 | Прыжки вверх | | |
| Тема 4.5. Техника выполнения подач, передач, приемов нападающего удара, блокирование от прямого нападающего удара, техники и тактики игры, двусторонняя игра. Исправление ошибок | Содержание учебного материала: | | 4 | |
| | 1 | Техника выполнения подач, передач, приемов нападающего удара | - | 3 |
| | 2 | Блокирование от прямого нападающего удара | | 3 |
| | 3 | Техники и тактики игры, двусторонняя игра | | 3 |
| | 4 | Исправление ошибок | | 3 |
| | Практические занятия | | 2 | |
| | 1 | Отработка подач ,передач, приёмов нападающего удара | | |
| | 2 | Отработка блокирования прямого удара | | |

| | | | | |
|---|--|---|-----------|----------|
| | 3 | Отработка техники и тактики игры | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 2 | |
| | 1 | Разработать технику и тактику игры | | |
| | 2 | Выпрыгивания из приседа | | |
| Раздел 5. Баскетбол | | | 28 | |
| Тема 5.1. Технические приемы владения мячом, подачами, передачами, ловли одной рукой, двумя руками в стойке, в движении с различной скоростью и в различном направлении | Содержание учебного материала: | | 4 | |
| | 1 | Технические приемы владения мячом | - | 3 |
| | 2 | Подачами, передачами, ловли одной рукой двумя руками в стойке | | 3 |
| | 3 | В движении с различной скоростью и в различном направлении | | 3 |
| | Практические занятия | | 2 | |
| | 1 | Отработка владения мяча | | |
| | 2 | Отработка подач, передач, ловли одной рукой | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 2 | |
| | 1 | Перемещение по зонам площадки | | |
| | Тема 5.2. Прыжки вверх толчком двумя ногами (с места). Прыжки вверх толчком одной ногой в движении. Остановка игрока. Повороты влево, вправо | Содержание учебного материала: | | 4 |
| 1 | | Прыжки вверх толчком двумя ногами (с места) | - | 3 |
| 2 | | Прыжки вверх толчком одной ногой в движении | | 3 |
| 3 | | Остановка игрока | | 3 |
| 4 | | Повороты влево, вправо | | 3 |
| Практические занятия | | 2 | | |
| 1 | | Отработка прыжков вверх толчком одной, двумя ногами | | |
| 2 | | Отработка поворотов игрока | | |
| Самостоятельная работа обучающихся: | | 2 | | |
| 1 | | Набивание мяча одной рукой | | |
| Тема 5.3. Техника выполнения приёмов при нападении | Содержание учебного материала: | | 4 | |
| | 1 | Техника выполнения приёмов при нападении | - | 3 |
| | 2 | Ловля одной рукой | | 3 |
| | 3 | Ловля двумя руками | | 3 |
| | 4 | Ловля мяча с остановкой | | 3 |
| | Практические занятия | | 2 | |
| | 1 | Отработка ловли мяча | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 2 | |
| | 1 | Ловля мяча с остановкой | | |
| | Тема 5.4. | Содержание учебного материала: | | 4 |

| | | | | | | |
|--|--|--|-----------|---|---|---|
| Передача мяча от груди, передача мяча от плеча, ловля мяча и передача мяча в движении | 1 | Передача мяча от груди | - | 3 | | |
| | 2 | Передача мяча от плеча | | 3 | | |
| | 3 | Ловля мяча и передача мяча в движении | | 3 | | |
| | Практические занятия | | 2 | | | |
| | 1 | Отработка броска мяча от плеча | | | | |
| | 2 | Отработка броска мяча от груди | | | | |
| | 3 | Отработка передачи мяча в движении | 2 | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | | | | |
| | 1 | Броски мяча от груди и плеча | | | | |
| Тема 5.5. Ведение мяча правой, левой, шагом, бегом | Содержание учебного материала: | | 6 | | | |
| | 1 | Броски мяча двумя руками сверху | | | - | 3 |
| | 2 | Бросок одной рукой сверху, снизу | | | | 3 |
| | 3 | Бросок одной рукой сверху в движении | | 3 | | |
| | Практические занятия | | 4 | | | |
| | 1 | Отработка бросков мяча двумя руками | | | | |
| | 2 | Отработка бросков одной рукой, сверху, снизу | | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 2 | | | |
| | 1 | Упражнения на укрепление мышц кистей | | | | |
| 2 | Плечевого пояса | | | | | |
| 3 | Брюшного пресса мышц ног | | | | | |
| Тема 5.6. Техника выполнения защиты, стойка с выставленной вперед ногой, стойка с расположением стоп на одной линии, выравнивание, выбивание, накрывание и перехват мяча | Содержание учебного материала: | | 6 | | | |
| | 1 | Техника выполнения защиты | | | - | 3 |
| | 2 | Стойка с выставленной вперед ногой | | | | 3 |
| | 3 | Стойка с расположением стоп на одной линии | | 3 | | |
| | 4 | Выравнивание, выбивание, накрывание и перехват мяча | | 3 | | |
| | Практические занятия | | 4 | | | |
| | 1 | Отработка стойки защиты | | | | |
| | 2 | Отработка стоп на одной линии | | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 2 | | | |
| 1 | Стойки игрока | | | | | |
| Раздел 6. Гимнастика | | | 22 | | | |
| Тема 6.1. Строевые приёмы | Содержание учебного материала: | | 4 | | | |
| | 1 | Построение в колонну по 1,2,3 перестроение из одношереножного строя в двухшереножный, трёхшереножный строй | | | - | 3 |

| | | | | |
|----------------------|--|--|----------|---|
| | 2 | Повороты на месте выход из 2х и 3х шереножного строя. "Становись!", "Равняйсь!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте | | 3 |
| | 3 | Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала | | 3 |
| | 4 | Перестроение из колонны в круг, перестроение из одного круга в два, перестроение из одного круга в три | | 3 |
| | 5 | Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами | | 3 |
| | Практические занятия | | 2 | |
| | 1 | Отработка поворотов на месте | | |
| | 2 | Отработка перестроений | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 2 | |
| | 1 | Повороты на месте | | |
| | 2 | Набивание мяча | | |
| Тема 6.2. Акробатика | Содержание учебного материала: | | 8 | |
| | 1 | Пережат в группировке | - | 3 |
| | 2 | Пережат из упора присев | | 3 |
| | 3 | Пережат из стойки на коленях | | 3 |
| | 4 | Кувырок вперед, назад | | 3 |
| | 5 | Переверот в сторону (влево, вправо) | | 3 |
| | 6 | Стойка на голове | | 3 |
| | 7 | Стойка на руках | | 3 |
| | Практические занятия | | 6 | |
| | 1 | Отработка пережатов, кувырков | | |
| | 2 | Отработка кувырков | | |
| | 3 | Отработка переверотов | | |
| | 4 | Отработка стойки | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 2 | |
| 1 | Кувырки | | | |
| 2 | Перевероты, пережаты | | | |
| 3 | Стойки на голове, руках | | | |
| Тема 6.3. | Содержание учебного материала: | | 4 | |
| | 1 | Подтягивания на высокой перекладине на максимальное кол-во раз | - | 3 |

| | | | | |
|---|--|--|-----------|---|
| Упражнения на гимнастических снарядах | 2 | Упражнения на брусьях: размахивание в упоре на руках | | 3 |
| | Практические занятия | | 2 | |
| | 1 | Отработка упражнений на гимнастических снарядах | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 2 | |
| | 1 | Упражнения на брусьях | | |
| Тема 6.4. Упражнения на гимнастических снарядах | Содержание учебного материала: | | 6 | |
| | 1 | Размахивание туловищем в висе на высокой перекладине | - | 3 |
| | 2 | Подъём силой | | 3 |
| | 3 | Подъём переворотом | | 3 |
| | Практические занятия | | 5 | |
| | 1 | Отработка подъёма туловища на перекладине | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 1 | |
| | 1 | Подъём туловища, подъём переворотом | | |
| Раздел 7. Кроссовая подготовка | | | 25 | |
| Тема 7.1. Кроссовая подготовка Спортивное положение бегуна Ускорение на старте Стартовое ускорение из положения с опорой одной рукой о дорожку. Бег 100 м | Содержание учебного материала: | | 6 | |
| | 1 | Спортивное положение бегуна | - | 3 |
| | 2 | Стартовое ускорение из положения стоя | | 3 |
| | 3 | Ускорение на старте | | 3 |
| | 4 | Опорой одной рукой о дорожку | | 3 |
| | 5 | Бег 100 м | | 3 |
| | Практические занятия | | 4 | |
| | 1 | Отработка ускорения | | |
| | 2 | Отработка опоры одной рукой о дорожку | | |
| | 3 | Отработка бега | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 2 | |
| | 1 | Бег с низкого старта | | |
| | Тема 7.2. Кроссовая подготовка Положение тела занимающихся в высоком старте. Положение тела занимающихся в равномерном беге | Содержание учебного материала: | | 7 |
| 1 | | Кроссовая подготовка | - | 3 |
| 2 | | Положение тела занимающихся в высоком старте. | | 3 |
| 3 | | Положение тела занимающихся в равномерном беге | | 3 |
| Практические занятия | | 6 | | |
| 1 | | Отработка положения тела в высоком старте | | |
| 2 | | Отработка положения тела в равномерном беге | | |
| Самостоятельная работа обучающихся: | | 1 | | |

| | | | | |
|------------------------------------|--|--|------------|---|
| | 1 | Равномерный бег | | |
| Тема 7.3. Кроссовая подготовка. | Содержание учебного материала: | | 5 | |
| 1 Бег с высоким подниманием бедра | 1 | Бег с высоким подниманием бедра | - | 3 |
| 2 Бег с отягощением | 2 | Бег с отягощением | | 3 |
| 3 Бег 500+1500 | 3 | Бег 500+1500 | | 3 |
| 4 Кросс 1000-1800 метров | 4 | Кросс 1000-1800 метр | | 3 |
| | Практические занятия | | 4 | |
| | 1 | Отработка бега с отягощениями | | |
| | 2 | Выполнение кросса | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 1 | |
| | 1 | Кросс 1 км девушки 2 км юноши | | |
| Тема 7.4. Кроссовая подготовка | Содержание учебного материала: | | 7 | |
| 1 Бег со старта с ускорением | 1 | Бег со старта с ускорением | - | 3 |
| 2 Бег с высоким подниманием бедра | 2 | Бег с высоким подниманием бедра | | 3 |
| 3 Бег 500+500+1500 метров | 3 | Бег 500+500+1500 | | 3 |
| | Практические занятия | | 6 | |
| | 1 | Отработка бега 500+500+1500 | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 1 | |
| | 1 | Бег 500+500+1500 | | |
| | 2 | Равномерный бег | | |
| Дифференцированный зачет | 1 | Практические занятия. Выполнение упражнений по нормативам | 2 | |
| Всего | | | 146 | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2016.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2016.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2015.
4. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2016.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2013.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2012.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2012.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2016.

6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2012.
7. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2012
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2015.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| уметь: | |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | экспертная оценка правильности выполнения индивидуальных заданий и упражнений при проведении практических занятий и дифференцированного зачета |
| знать: | |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | экспертная оценка правильности выполнения индивидуальных заданий |
| - основы здорового образа жизни | экспертная оценка правильности выполнения индивидуальных заданий |