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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

2020

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена (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), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

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

Разработчик:

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

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании отделения общеобразовательных дисциплин. Протокол № 1 от 31.08.2020 г.



**СОДЕРЖАНИЕ**

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
5. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена, 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 от 17 марта 2015 г. N 06-259)

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

Учебная дисциплина Основы философии является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

В профессиональной образовательной организации, учебная дисциплина Основы философии изучается в общем гуманитарном и социально-экономическом учебном цикле учебного плана ППКРС и ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

В учебном плане ППКРС и ППССЗ учебная дисциплина Основы философии входит в состав дисциплин профессиональной подготовки, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий и специальностей СПО.

* 1. **Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

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. **Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 161 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 147 часов;

самостоятельной работы обучающегося 14 часа

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **161** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **147** |
| в том числе: |  |
| теоретическое обучение | 34 |
| практические занятия | 113 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **14** |
| в том числе: |  |
| подготовка рефератов и сообщений | 14 |
| Итоговая аттестация в форме **дифференцированного зачета** | |

1. **Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура по курсам обучения 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** | | **2** |
| 1 | Основные понятия: физическая культура и спорт |  | 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** | | | **21** |  |
| Тема 2.1 .Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения | **Содержание учебного материала** | | **3** |
| 1 | Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции | 0 | 3 |
| 2 | Финиширование, специальные упражнения | 3 |
| **Практические занятия** | | 2 |  |
| 1 | Отработка техники финиширования |  |
| 2 | Отработка основы техники бега |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 1 |
| 1 | Утренняя гимнастика, оздоровительный бег |  |
| Тема 2.2.Челночный бег 10x10 | **Содержание учебного материал** | | **4** |
| 1 | Совершенствование техники низкого старта | 0 | 3 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| выполнения поворотов при челночном беге, 10x10.  Финиширование | 3 | Финиширование |  | 3 |
| **Практические занятия** | | 2 |  |
| 1 | Отработка техники низкого старта |  |
| 2 | Выполнения поворотов при челночном беге |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 2 |
| 1 | Длительный кросс до 15-18 минут |  |
| Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту | **Содержание учебного материала** | | **4** |
| 1 | Бег на средние дистанции. | 0 | 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 | 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** | | **6** |
| 1 | Техника выполнения бега на длинные дистанции | 0 | 3 |
| 2 | Правильное ритмичное дыхание | 3 |
| 3 | Финиширование с максимальной скоростью | 3 |
| **Практические занятия** | | 4 |  |
| 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** | | **6** |
| 1 | Фаза прыжков в длину | 0 | 3 |
| 2 | Разбег, отталкивание, полет, приземление | 3 |
| **Практические занятия** | | 4 |  |
| 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 гр.,  Ю.-700 гр.) | **Содержание учебного материала** | | **6** |
| 1 | Техника безопасности при толкании | 0 | 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 | 0 | 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 |
| Тема2.8.  Метание гранаты 700 гр | **Содержание учебного материала** | | **6** |
| 1 | Метание гранаты 700 гр | 0 | 3 |
| 2 | Строгое соблюдение фаз метания, положение рук, ног, туловища при метании | 3 |
| **Практические занятия** | | 4 |  |
| 1 | Отработка соблюдений фаз метания |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 2 |
| 1 | Метание камня |  |
| 2 | Отжимания |
| **Раздел 3. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)** | | | **14** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема З.1.  Развитие силовых качеств, подтягивание на перекладине | **Содержание учебного материала** | | **6** |  |
| 1 | Подтягивание на перекладине 8, 10, 12 раз (хват сверху). | 0 | 3 |
| **Практические занятия** | | 4 |  |
| 1 | Отработка подтягиваний |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 2 |
| **1** | Подтягивания хват сверху |  |
| 2 | Подтягивания хват снизу |
| Тема 3.2.  Лазание по канату | **Содержание учебного материала** | | **6** |
| 1 | Лазание по канату ноги скрестно, движения ритмично, по прямой с помощью ног | 0 | 3 |
| 2 | Лазание по канату без помощи ног | 3 |
| **Практические занятия** | | 3 |  |
| 1 | Отработка лазания по канату без помощи ног |  |
| 2 | Отработка лазания по канату ноги скрестно |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 2 |
| 1 | Лазание по верёвке |  |
| Тема З.З.  Опорный прыжок через козла | **Содержание учебного материала** | | **5** |  |
| 1 | Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь Н-125 см | 0 | 3 |
| 2 | Опорный прыжок через козла в длину, согнув ноги Н-120 | 3 |
| **Практические занятия** | | 3 |  |
| 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) | 0 | 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** | | | **22** |  |
| Тема 4.1 .Стартовые стойки в волейболе | **Содержание учебного материала** | | **6** |  |
| 1 | Подачи; верхняя, нижняя, передача мяча | 0 | 3 |
| **Практические занятия** | | 4 |  |
| 1 | Отработка подач и передач мяча |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 2 |
| 1 | Набивание мяча от стены |  |
| 2 | Подачи мяча |
| Тема 4.2.Упражнения для изучения техники перемещений на площадке | **Содержание учебного материала** | | **6** |
| 1 | Совершенствование техники перемещения и стойки игрока | 0 | 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** | | 4 |  |
| 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** | | **6** |
| 1 | Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча | 0 | 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** | | 4 |  |
| 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. | **Содержание учебного материала:^** | | **6** |
| Прямой нападающий удар-техника | 1 | Прямой нападающий удар-техника выполнения | 0 | 3 |
| выполнения. Согласованность | 2 | Согласованность действий игроков |  | 3 |
| действий игроков. Двусторонняя | 3 | Двусторонняя игра |  | 3 |
| игра. Устранение ошибок | 4 | Устранение ошибок |  | 3 |
|  | **Практические занятия** | | 6 |  |
|  | **1** | Отработка прямого нападающего удара |  |
|  | 2 | Выполнение действий игроков |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** | | 2 |
|  | 1 | Нападающий удар |  |
|  | 2 | Прыжки вверх |  |
| Тема 4.5.Техника выполнения | **Содержание учебного материала** | | **6** |
| подач, передач, приемов | 1 | Техника выполнения подач, передач, приемов нападающего удара | 0 | 3 |
| нападающего удара, блокирование | 2 | Блокирование от прямого нападающего удара |  | 3 |
| от прямого нападающего удара, | 3 | Техники и тактики игры, двустороння игра |  | 3 |
| техники и тактики игры, | 4 | Исправление ошибок |  | 3 |
| двустороння игра. Исправление | **Практические занятия** | | 4 |  |
| ошибок | 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** | | | **22** |
| Тема 5.1.Технические приемы | **Содержание учебного материала** | | **6** |  |
| владения мячом, подачами, | 1 | Технические приемы владения мячом | 0 | 3 |
| передачами, ловли одной рукой, | 2 | Подачами, передачами, ловли одной рукой двумя руками в стойке |  | 3 |
| двумя руками в стойке, в движении | 3 | В движении с различной скоростью и в различном направлении |  | 3 |
| с различной скоростью и в | **Практические занятия** | | 4 |  |
| различном направлении | 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) | **0** | 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:** | | **6** |
| 1 | Техника выполнения приёмов при нападении | **0** | 3 |
| 2 | Ловля одной рукой | 3 |
| 3 | Ловля двумя руками | 3 |
| 4 | Ловля мяча с остановкой | 3 |
| **Практические занятия** | | 4 |  |
| 1 | Отработка ловли мяча |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: | | 2 |
| 1 | Ловля мяча с остановкой |  |
| Тема 5.4.  Передача мяча от груди, передача мяча от плеча, ловля мяча и передача мяча в движении | **Содержание учебного материала** | | **6** |
| 1 | Передача мяча от груди | **0** | 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 5.5. | Содержание учебного материала: | | **6** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ведение мяча правой, левой, шагом, бегом | 1 | Броски мяча двумя руками сверху | 0 | 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** | | **4** |
| 1 | Техника выполнения защиты | 0 | 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 6. Гимнастика** | | | **20** |  |
| Тема 6.1. .Строевые приёмы | **Содержание учебного материала** | | 7 |  |
| 1 | Построение в колонну по1,2,3 перестроение из одношереножного строя в двухшереножный, трёхшереножный строй | 0 | 3 |
| 2 | Повороты на месте выход из 2х и Зх 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** | | 5 |  |
| 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** | | 7 |
| 1 | Перекат в группировке | 0 | 3 |
| 2 | Перекат из упора присев | 3 |
| 3 | Перекат 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 перекатов, кувырков |  |
| 2 | Отработка кувырков |
| 3 | Отработка переворотов |
| 4 | Отработка стойки |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 2 |
| 1 | Кувырки |  |
| 2 | Перевороты, перекаты |
| 3 | Стойки на голове, руках |
| Тема 6.З.  Упражнения на гимнастических снарядах | **Содержание учебного материала** | | 7 |
| 1 | Подтягивания на высокой перекладине на максимальное кол-во раз | 0 | 3 |
| 2 | Упражнения на брусьях: размахивание в упоре на руках | 3 |
| **Практические занятия** | | 5 |  |
| 1 | Отработка упражнений на гимнастических снарядах |  |
| Самостоятельная работа обучающихся | | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | Упражнения на брусьях |  |  |
|  |  |  |  |
| Тема 6.4.Упражнения на гимнастических снарядах | **Содержание учебного материала** | | 7 |
| 1 | Размахивание туловищем в висе на высокой перекладине | 0 | 3 |
| 2 | Подъём силой | 3 |
| 3 | Подъём переворотом (с помощью) | 3 |
| **Практические занятия** | | 5 |  |
| 1 | Отработка подъёма туловища на перекладине |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: | | 2 |
| 1 | Подъём туловища, подъём переворотом |  |
| **Раздел 7. Кроссовая подготовка** | | | **18** |  |
| 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** | | 7 |  |
| 1 | Спортивное положение бегуна | 0 | 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** | | 5 |  |
| 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 | 0 | 3 |
| 2 | Положение тела занимающихся в высоком старте. | 3 |
| 3 | Положение тела занимающихся в равномерном беге | 3 |
| **Практические занятия** | | 5 |  |
| 1 | Отработка положения тела в высоком старте |  |
| 2 | Отработка положения тела в равномерном беге |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 2 |
| 1 | Равномерный бег |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема 7.3.  Кроссовая подготовка.   1. Бег с высоким подниманием бедра 2. Бег с отягощением 3. Бег 500+1500 4. Кросс 1000-1800 метр | **Содержание учебного материала** | | 7 |  |
| 1 | Бег с высоким подниманием бедра | 0 | 3 |
| 2 | Бег с отягощением | 3 |
| 3 | Бег 500+1500 | 3 |
| 4 | Кросс 1000-1800 метр | 3 |
| **Практические занятия** | | 5 |  |
| 1 | Отработка бега с отягощениями |  |
| 2 | Выполнение кросса |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 2 |
| кросс 1 км девушки 2 км юноши | |  |
| Тема 7.4.  Кроссовая подготовка   1. Бег со старта с ускорением 2. Бег с высоким подниманием бедра 3. Бег 500+500+1500 | **Содержание учебного материала** | | **5** |
| 1 | Бег со старта с ускорением | 0 | 3 |
| 2 | Бег с высоким подниманием бедра | 3 |
| 3 | Бег 500+500+1500 | 3 |
| **Практические занятия** | | 3 |  |
| 1 | Отработка бега 500+500+1500 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 2 |
| 1 | Бег 500+500+1500 |  |
| 2 | Равномерный бег |
| **Всего:** | | | 61 |

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)
4. **Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура по курсам обучения 3 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** | | **2** |
| 1 | Основные понятия: физическая культура и спорт |  | 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** | | | **21** |  |
| Тема 2.1 .Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения | **Содержание учебного материала** | | **3** |
| 1 | Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции | 0 | 3 |
| 2 | Финиширование, специальные упражнения | 3 |
| **Практические занятия** | | 2 |  |
| 1 | Отработка техники финиширования |  |
| 2 | Отработка основы техники бега |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 1 |
| 1 | Утренняя гимнастика, оздоровительный бег |  |
| Тема 2.2.Челночный бег 10x10 | **Содержание учебного материал** | | **4** |
| 1 | Совершенствование техники низкого старта | 0 | 3 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| выполнения поворотов при челночном беге, 10x10.  Финиширование | 3 | Финиширование |  | 3 |
| **Практические занятия** | | 2 |  |
| 1 | Отработка техники низкого старта |  |
| 2 | Выполнения поворотов при челночном беге |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 2 |
| 1 | Длительный кросс до 15-18 минут |  |
| Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту | **Содержание учебного материала** | | **4** |
| 1 | Бег на средние дистанции. | 0 | 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 | 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** | | **6** |
| 1 | Техника выполнения бега на длинные дистанции | 0 | 3 |
| 2 | Правильное ритмичное дыхание | 3 |
| 3 | Финиширование с максимальной скоростью | 3 |
| **Практические занятия** | | 4 |  |
| 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** | | **6** |
| 1 | Фаза прыжков в длину | 0 | 3 |
| 2 | Разбег, отталкивание, полет, приземление | 3 |
| **Практические занятия** | | 4 |  |
| 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 гр.,  Ю.-700 гр.) | **Содержание учебного материала** | | **6** |
| 1 | Техника безопасности при толкании | 0 | 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 | 0 | 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 2.8.  Метание гранаты 700 гр | **Содержание учебного материала** | | **6** |
| 1 | Метание гранаты 700 гр. | 0 | 3 |
| 2 | Строгое соблюдение фаз метания, положение рук, ног, туловища при метании | 3 |
| **Практические занятия** | | 4 |  |
| 1 | Отработка соблюдений фаз метания |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 2 |
| 1 | Метание камня |  |
| 2 | Отжимания |
| **Раздел 3. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)** | | | **14** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема З.1.  Развитие силовых качеств, подтягивание на перекладине | **Содержание учебного материала** | | **6** |  |
| 1 | Подтягивание на перекладине 8, 10, 12 раз (хват сверху). | **0** | 3 |
| **Практические занятия** | | 4 |  |
| 1 | Отработка подтягиваний |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 2 |
| 1 | Подтягивания хват сверху |  |
| 2 | Подтягивания хват снизу |
| Тема 3.2.  Лазание по канату | **Содержание учебного материала** | | **6** |
| 1 | Лазание по канату ноги скрестно, движения ритмично, по прямой с помощью ног | 0 | 3 |
| 2 | Лазание по канату без помощи ног | 3 |
| **Практические занятия** | | 3 |  |
| 1 | Отработка лазания по канату без помощи ног |  |
| 2 | Отработка лазания по канату ноги скрестно |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 2 |
| 1 | Лазание по верёвке |  |
| Тема З.З.  Опорный прыжок через козла | **Содержание учебного материала** | | **5** |
| 1 | Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь Н-125 см | 0 | 3 |
| 2 | Опорный прыжок через козла в длину, согнув ноги Н-120 | 3 |
| **Практические занятия** | | 3 |  |
| 1 | Отработка опорного прыжка ноги врозь |  |
| 2 | Отработка опорного прыжка ноги согнутые |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 2 |
| 1 | Прыжки вверх |  |
| Тема3.4. Упражнения с гирями | **Содержание учебного материала** | | **5** |
| 1 | Толчок двух гирь от груди (по 16 кг) | 0 | 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** | | | **22** |  |
| Тема 4.1.Стартовые стойки в волейболе | **Содержание учебного материала** | | **6** |  |
| 1 | Подачи; верхняя, нижняя, передача мяча | 0 | 3 |
| **Практические занятия** | | 4 |  |
| 1 | Отработка подач и передач мяча |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 2 |
| 1 | Набивание мяча от стены |  |
| 2 | Подачи мяча |
| Тема4.2.Упражнения для изучения техники перемещений на площадке | **Содержание учебного материала** | | **6** |
| 1 | Совершенствование техники перемещения и стойки игрока | 0 | 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** | | 4 |  |
| 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** | | **6** |
| 1 | Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча | 0 | 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** | | 4 |  |
| 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 |  |  |
| Тема4.4.  Прямой нападающий удар-техника выполнения. Согласованность действий игроков. Двусторонняя игра. Устранение ошибок | **Содержание учебного материалам** | | **6** |
| 1 | Прямой нападающий удар-техника выполнения | 0 | 3 |
| 2 | Согласованность действий игроков | 3 |
| 3 | Двусторонняя игра | 3 |
| 4 | Устранение ошибок | 3 |
| **Практические занятия** | | 6 |  |
| 1 | Отработка прямого нападающего удара |  |
| 2 | Выполнение действий игроков |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 2 |
| 1 | Нападающий удар |  |
| 2 | Прыжки вверх |
| Тема4.5. Техника выполнения подач, передач, приемов нападающего удара, блокирование от прямого нападающего удара, техники и тактики игры, двустороння игра. Исправление ошибок | **Содержание учебного материала** | | **6** |
| 1 | Техника выполнения подач, передач, приемов нападающего удара | 0 | 3 |
| 2 | Блокирование от прямого нападающего удара | 3 |
| 3 | Техники и тактики игры, двустороння 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 5. Баскетбол** | | | **22** |
| Тема5.1 .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** | | **6** |
| 1 | Технические приемы владения мячом | **0** |
| 2 | Подачами, передачами, ловли одной рукой двумя руками в стойке | 3 |
| 3 | В движении с различной скоростью и в различном направлении | 3 |
| **Практические занятия** | | 4 |  |
| 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) | 0 | 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:** | | **6** |
| 1 | Техника выполнения приёмов при нападении | 0 | 3 |
| 2 | Ловля одной рукой | 3 |
| 3 | Ловля двумя руками | 3 |
| 4 | Ловля мяча с остановкой | 3 |
| **Практические занятия** | | 4 |  |
| 1 | Отработка ловли мяча |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: | | 2 |
| 1 | Ловля мяча с остановкой |  |
| Тема 5.4.  Передача мяча от груди, передача мяча от плеча, ловля мяча и передача мяча в движении | **Содержание учебного материала** | | **6** |
| 1 | Передача мяча от груди | 0 | 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 5.5. | Содержание учебного материала: | | **6** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ведение мяча правой, левой, шагом, бегом | 1 | Броски мяча двумя руками сверху | 0 | 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 6.6. 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 | 0 | 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 6. Гимнастика** | | | **20** |  |
| Тема 6.1 .Строевые приёмы | **Содержание учебного материала** | | 7 |  |
| 1 | Построение в колонну по1,2,3 перестроение из одношереножного строя в двухшереножный, трёхшереножный строй | 0 | 3 |
| 2 | Повороты на месте выход из 2х и Зх 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** | | 5 |  |
| 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** | | 7 |
| 1 | Перекат в группировке | 0 | 3 |
| 2 | Перекат из упора присев | 3 |
| 3 | Перекат 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 перекатов, кувырков |  |
| 2 | Отработка кувырков |
| 3 | Отработка переворотов |
| 4 | Отработка стойки |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 2 |
| 1 | Кувырки |  |
| 2 | Перевороты, перекаты |
| 3 | Стойки на голове, руках |
| Тема 6.З.  Упражнения на гимнастических снарядах | **Содержание учебного материала** | | 7 |
| 1 | Подтягивания на высокой перекладине на максимальное кол-во раз | 0 | 3 |
| 2 | Упражнения на брусьях: размахивание в упоре на руках | 3 |
| **Практические занятия** | | 5 |  |
| 1 | Отработка упражнений на гимнастических снарядах |  |
| Самостоятельная работа обучающихся | | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | Упражнения на брусьях |  |  |
|  |  |  |  |
| Тема 6.4.Упражнения на гимнастических снарядах | **Содержание учебного материала** | | 7 |
| 1 | Размахивание туловищем в висе на высокой перекладине | 0 | 3 |
| 2 | Подъём силой | 3 |
| 3 | Подъём переворотом (с помощью) | 3 |
| **Практические занятия** | | 5 |  |
| 1 | Отработка подъёма туловища на перекладине |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: | | 2 |
| 1 | Подъём туловища, подъём переворотом |  |
| **Раздел 7. Кроссовая подготовка** | | | **18** |  |
| 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** | | 7 |  |
| **1** | Спортивное положение бегуна | 0 | 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** | | 5 |  |
| 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 | 0 | 3 |
| 2 | Положение тела занимающихся в высоком старте. | 3 |
| 3 | Положение тела занимающихся в равномерном беге | 3 |
| **Практические занятия** | | 5 |  |
| 1 | Отработка положения тела в высоком старте |  |
| 2 | Отработка положения тела в равномерном беге |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 2 |
| 1 | Равномерный бег |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема7.3.  Кроссовая подготовка.   1. Бег с высоким подниманием бедра 2. Бег с отягощением 3. Бег 500+1500 4. Кросс 1000-1800 метр | **Содержание учебного материала** | | 7 |  |
| 1 | Бег с высоким подниманием бедра | 0 | 3 |
| 2 | Бег с отягощением |  | 3 |
| 3 | Бег 500+1500 | 3 |
| 4 | Кросс 1000-1800 метр | 3 |
| **Практические занятия** | | 5 |  |
| 1 | Отработка бега с отягощениями |  |
| 2 | Выполнение кросса |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 2 |
| кросс 1 км девушки 2 км юноши | |  |
| Тема 7.4.  Кроссовая подготовка   1. Бег со старта с ускорением 2. Бег с высоким подниманием бедра 3. Бег 500+500+1500 | **Содержание учебного материала** | | **5** |
| 1 | Бег со старта с ускорением | 0 | 3 |
| 2 | Бег с высоким подниманием бедра |  | 3 |
| 3 | Бег 500+500+1500 | 3 |
| **Практические занятия** | | 3 |  |
| 1 | Отработка бега 500+500+1500 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 2 |
| 1 | Бег 500+500+1500 |  |
| 2 | Равномерный бег |
| **Всего:** | | | 50 |

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)
   1. **Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура по курсам обучения 4 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:** | | **2** |
| 1 | Основные понятия: физическая культура и спорт | 2 | 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** | | | **16** |  |
| Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения | **Содержание учебного материала:** | | **4** |
| 1 | Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции | **-** | 3 |
| 2 | Финиширование, специальные упражнения | 3 |
| **Практические занятия** | | 2 |  |
| 1 | Отработка техники финиширования |  |
| 2 | Отработка основы техники бега |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** | | 2 |
| 1 | Утренняя гимнастика, оздоровительный бег |  |
| Тема 2.2. Челночный бег 10x10 | **Содержание учебного материала:** | | **3** |
| 1 | Совершенствование техники низкого старта | **-** | 3 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| поворотов при челночном беге, 10x10. Финиширование | 3 | Финиширование |  | 3 |
| **Практические занятия** | | 2 |  |
| 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:** | | **3** |
| 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:** | | 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:** | | **3** |
| 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:** | | 1 |
| 1 | Бег с максимальным ускорением |  |
| Тема 2.5. Прыжки в длину Фаза прыжков в длину | **Содержание учебного материала:** | | **3** |
| 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:** | | 1 |
| 1 | Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног. |
| **Раздел 3. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)** | | | **12** |  |
| Тема 3.1.  Развитие силовых качеств, подтягивание на перекладине | **Содержание учебного материала:** | | **2** |  |
| 1 | Подтягивание на перекладине 8, 10, 12 раз (хват сверху). | - | 3 |
| **Практические занятия** | | 1 |  |
| 1 | Отработка подтягиваний |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** | | 1 |
| 1 | Подтягивания хват сверху |  |
| 2 | Подтягивания хват снизу |
| Тема 3.2.  Лазание по канату | **Содержание учебного материала:** | | **3** |
| 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:** | | 1 |
| 1 | Лазание по верёвке |
| Тема 3.3.  Опорный прыжок через козла | **Содержание учебного материала:** | | **3** |
| 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:** | | 1 |
| 1 | Прыжки вверх |
| Тема 3.4. Упражнения с гирями | **Содержание учебного материала:** | | **4** |
| 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:** | | 1 |
| 1 | Поднимание тяжестей |  |
| 2 | Отжимания |
| **Раздел 4. Волейбол** | | | **15** |
| Тема 4.1. Стартовые стойки в волейболе | **Содержание учебного материала:** | | **3** |
| 1 | Подачи; верхняя, нижняя, передача мяча | **-** | 3 |
| **Практические занятия** | | 2 |  |
| 1 | Отработка подач и передач мяча |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** | | 1 |
| 1 | Набивание мяча от стены |
| 2 | Подачи мяча |
| Тема 4.2. Упражнения для изучения техники перемещений на площадке | **Содержание учебного материала:** | | **3** |
| 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:** | | 1 |
| 1 | Перемещение по площадке |  |
| 2 | Набивание мяча |
| Тема 4.3  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 4.4. | **Содержание учебного материала:** | | 3 |
| Прямой нападающий удар-техника | 1 | Прямой нападающий удар-техника выполнения | - | 3 |
| выполнения. Согласованность | 2 | Согласованность действий игроков |  | 3 |
| действий игроков. Двусторонняя | 3 | Двусторонняя игра |  | 3 |
| игра. Устранение ошибок | 4 | Устранение ошибок |  | 3 |
|  | **Практические занятия** | | 2 |  |
|  | 1 | Отработка прямого нападающего удара |  |
|  | 2 | Выполнение действий игроков |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся:** | | 1 |
|  | 1 | Нападающий удар |  |
|  | 2 | Прыжки вверх |  |
| Тема 4.5. Техника выполнения подач, | **Содержание учебного материала:** | | 3 |
| передач, приемов нападающего | 1 | Техника выполнения подач, передач, приемов нападающего удара | - | 3 |
| удара, блокирование от прямого | 2 | Блокирование от прямого нападающего удара |  | 3 |
| нападающего удара, техники и | 3 | Техники и тактики игры, двустороння игра |  | 3 |
| тактики игры, двустороння игра. | 4 | Исправление ошибок |  | 3 |
| Исправление ошибок | **Практические занятия** | | 2 |  |
|  | 1 | Отработка подач ,передач, приёмов нападающего удара |  |
|  | 2 | Отработка блокирования прямого удара |  |
|  | 3 | Отработка техники и тактики игры |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся:** | | 1 |
|  | 1 | Разработать технику и тактику игры |  |
|  | 2 | Выпрыгивания из приседа |  |
| **Раздел 5. Баскетбол** | | | 17 |
| Тема 5.1. Технические приемы | **Содержание учебного материала:** | | 3 |
| владения мячом, подачами, | 1 | Технические приемы владения мячом | - | 3 |
| передачами, ловли одной рукой, | 2 | Подачами, передачами, ловли одной рукой двумя руками в стойке |  | 3 |
| двумя руками в стойке, в движении с | 3 | В движении с различной скоростью и в различном направлении |  | 3 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| различной скоростью и в различном направлении | **Практические занятия** | | 2 |  |
| 1 | Отработка владения мяча |
| 2 | Отработка подач, передач, ловли одной рукой |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** | | 1 |
| 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:** | | **3** |
| 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:** | | 1 |
| 1 | Набивание мяча одной рукой |
| Тема 5.3. Техника выполнения приёмов при нападении | **Содержание учебного материала:** | | **3** |
| 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:** | | 1 |
| 1 | Ловля мяча с остановкой |
| Тема 5.4.  Передача мяча от груди, передача мяча от плеча, ловля мяча и передача мяча в движении | **Содержание учебного материала:** | | **3** |
| 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 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся:** | | 1 |  |
| 1 | Броски мяча от груди и плеча |
| Тема 5.5.  Ведение мяча правой, левой, шагом, бегом | **Содержание учебного материала:** | | **5** |
| 1 | Броски мяча двумя руками сверху | - | 3 |
| 2 | Бросок одной рукой сверху, снизу | 3 |
| 3 | Бросок одной рукой сверху в движении | 3 |
| **Практические занятия** | | 2 |  |
| 1 | Отработка бросков мяча двумя руками |
| 2 | Отработка бросков одной рукой, сверху, снизу |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** | | 3 |
| 1 | Упражнения на укрепление мышц кистей |
| 2 | Плечевого пояса |
| 3 | Брюшного пресса мышц ног |
| **Раздел 6. Гимнастика** | | | **8** |
| Тема 6.1. Строевые приёмы | **Содержание учебного материала:** | | **3** |
| 1 | Построение в колонну по1,2,3 перестроение из одношереножного строя в двухшереножный, трёхшереножный строй |  | 3 |
| 2 | Повороты на месте выход из 2х и Зх 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:** | | 1 |
| 1 | Повороты на месте |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2 | Набивание мяча |  |  |
| Тема 6.2. Акробатика | **Содержание учебного материала:** | | **5** |
| 1 | Перекат в группировке |  | 3 |
| 2 | Перекат из упора присев | 3 |
| 3 | Перекат 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** | | 2 |  |
| 1 | Отработка перекатов, кувырков |
| 2 | Отработка кувырков |
| 3 | Отработка переворотов |
| 4 | Отработка стойки |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** | | 3 |
| 1 | Кувырки |
| 2 | Перевороты, перекаты |
| 3 | Стойки на голове, руках |
| **Раздел 7. Кроссовая подготовка** | | | **10** |
| 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:** | | **3** |
| 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** | | 2 |  |
| 1 | Отработка ускорения |  |
| 2 | Отработка опоры одной рукой о дорожку |
| 3 | Отработка бега |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** | | 1 |
| 1 | Бег с низкого старта |
| Тема 7.2. | **Содержание учебного материала:** | | 7 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Кроссовая подготовка Положение тела занимающихся в высоком старте.  Положение тела занимающихся в равномерном беге | 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 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** | | 3 |
| 1 | Равномерный бег |
| **Всего** | | | **50** |

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)
4. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование:

* наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;

1. наличие спортивного инвентаря (мячи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.).
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., 2011.
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.
9. **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. | оценка выполнения индивидуальных заданий |
| знать: | |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | оценка выполнения индивидуальных заданий |
| - основы здорового образа жизни. | оценка выполнения индивидуальных заданий |