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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

2020

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 (ППКРС и ППССЗ СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

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. Болдинова – ГАУ КО «Колледж предпринимательства», преподаватель

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

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **стр.** |
| **1.**  | **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| **2.**  | **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **5** |
| **3.**  | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **17** |
| **4.**  | **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **19** |

**1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**1.1. Область применения 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 2018 г. N 06-259)

**1.2**. **Место дисциплины в структуре основной программы подготовки специалистов среднего звена:** учебная дисциплина общеобразовательного цикла

**1.3. 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.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося **116** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 116 часов;

самостоятельной работы обучающегося 0 часов **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 1 КУРС**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды учебной работы** | **Объем часов** |
| **Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем** | **116** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **116** |
| в том числе: |  |
|  теоретическое обучение | 2 |
|  практические занятия | **114** |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **0** |
| Итоговая аттестацияв форме **дифференцированного зачета** |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование****разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **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 10х10Совершенствование техники низкого старта. Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10х10. Финиширование | **Содержание учебного материал** | **4** |
| 1 | Совершенствование техники низкого старта | 0 | 3 |
| 2 | Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10х10 | 3 |
| 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)**  | **13** |
| Тема3.1.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  |
| Тема3.2.Лазание по канату | **Содержание учебного материала** | **5** |
| 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 |  |
| Тема3.3.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 | Отработкапередвижения, ходьбы, прыжков |
| 3 | Отработка основной стойки |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | 2 |
| 1 | Перемещение по площадке |  |
| 2 | Набивание мяча |
| Тема4.3Совершенствование 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 материала:=** | **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 | 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** | 4 |  |
| 1 | Отработка владения мяча |  |
| 2 | Отработка подач, передач, ловли одной рукой |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | 2 |
| 1 | Перемещение по зонам площадки |  |
| Тема5.2.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 |  |
| Тема5.3.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 |  |
| Тема5.4.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 |  |
| Тема5.5.Ведение мяча правой, левой, шагом, бегом | Содержание учебного материала: | **6** |
| 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 |
| Тема5.6. 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** |  |
| Тема6.1.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 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** | 5 |  |
| 1 | Отработка поворотов на месте |  |
| 2 | Отработка перестроений |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | 2 |
| 1 | Повороты на месте |  |
| 2 | Набивание мяча |
| Тема6.2.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 |
| Тема6.3.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** |  |
| Тема7.1.Кроссовая подготовкаСпортивное положение бегуна Ускорение на стартеСтартовое 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 |  |
| Тема7.2.Кроссовая подготовкаПоложение 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 бедра2 Бег с отягощением3 Бег 500+15004 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 подготовка1 Бег со старта с ускорением2 Бег с высоким подниманием бедра3 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:** | **116** |

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 рабочей программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование:

- 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., 2015.

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. | 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  |