



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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7AD4EFOE26F9347F58545EB00C15B31C  
Владелец: ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛИНИНГРАДСКОЙ  
ОБЛАСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «КОЛЛЕДЖ  
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»  
Действителен: с 07.11.2022 до 31.01.2024

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Физическая культура**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности **09.02.06 Сетевое и системное администрирование**

Организация-разработчик: государственное автономное образовательное учреждение среднего профессионального образования Калининградской области «Колледж предпринимательства».

Разработчик:

Калинин А.Н. - ГАУ КО «Колледж предпринимательства», преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании отделения общеобразовательных дисциплин Протокол № 6 от 30.06.2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>стр.</b>
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>25</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>27</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

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

Рабочая программы учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности **10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем**

**1.2. Место дисциплины в структуре основной программы подготовки специалистов среднего звена:** учебная дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического учебного 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.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>180</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>180</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	180
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>2</b>
в том числе:	
отработка навыков бега	
отработка навыков выполнения гимнастических упражнений	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура по курсам обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы</b>		<b>4</b>	
Тема 1.1 Влияние физических упражнений на центральную нервную систему	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	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
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
1 Воспитание психологических черт личности посредством физических упражнений			
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>16</b>	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1 Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции	0	3
	2 Финиширование, специальные упражнения		3
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	1 Отработка техники финиширования		
	2 Отработка основы техники бега		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
1 Утренняя гимнастика, оздоровительный бег			
Тема 2.2. Челночный бег 10x10 Совершенствование техники низкого старта. Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10. Финиширование	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1 Совершенствование техники низкого старта	0	3
	2 Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10		3
	3 Финиширование		3
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	1 Отработка техники низкого старта		
2 Выполнения поворотов при челночном беге			

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1 Длительный кросс до 15-18 минут		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту	<b>Содержание учебного материал</b>	<b>2</b>	
	1 Бег на средние дистанции.	0	3
	2 Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту		3
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1 Отработка бега на средние дистанции		
	2 Выполнение стартового разбега и финиширования		
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции. Техника выполнения бега на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1 Техника выполнения бега на длинные дистанции	0	3
	2 Правильное ритмичное дыхание		3
	3 Финиширование с максимальной скоростью		3
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1 Отработка бега на длинные дистанции		
	2 Выполнение дыхания		
3 Отработка финиширования			
Тема 2.5. Прыжки в длину Фаза прыжков в длину	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1 Фаза прыжков в длину	0	3
	2 Разбег, отталкивание, полет, приземление		3
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1 Выполнение прыжков в длину		
2 Выполнение приземления			
Тема 2.6. Совершенствование техники толкания ядра (д.- 500 гр., ю.-700 гр.)	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	1 Техника безопасности при толкании	0	3
	2 Биомеханические основы техники толкани		3
	3 Держание ядра, разбег, заключительная часть разбега		3
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1 Отработка держания ядра		
	2 Отработка разбега, и заключительной части		
3 Бег трусцой			
Тема 2.7. Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1 Порядок передачи эстафетной палочки	0	3
	2 Положение рук при передаче эстафетной палочки десятиметровый «коридор»		3

	<b>Практические занятия</b>	2	
	1 Отработка передачи эстафетной палочки		
	2 Равномерный бег		
Тема 2.8. Метание гранаты 700 г	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1 Метание гранаты 700 г	0	3
	2 Строгое соблюдение фаз метания, положение рук, ног, туловища при метании		3
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1 Отработка соблюдения фаз метания		
	2 Отжимания		
<b>Раздел 3. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>8</b>	
Тема 3.1. Развитие силовых качеств, подтягивание на перекладине	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1 Подтягивание на перекладине 8, 10, 12 раз (хват сверху)	0	3
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1 Отработка подтягиваний		
	2 Подтягивания хват снизу		
Тема 3.2. Лазание по канату	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1 Лазание по канату ноги скрестно, движения ритмично, по прямой с помощью ног	0	3
	2 Лазание по канату без помощи ног		3
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1 Отработка лазания по канату без помощи ног		
	2 Отработка лазания по канату ноги скрестно		
Тема 3.3. Опорный прыжок через козла	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	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
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1 Отработка опорного прыжка ноги врозь		
	2 Отработка опорного прыжка ноги согнутые		
Тема 3.4. Упражнения с гирями	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1 Толчок двух гирь от груди (по 16 кг)	0	3
	2 Рывок одной поочередно		3
	<b>Практические занятия</b>	2	



	1	Отработка рывка гирь		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			<b>10</b>	
Тема 4.1. Стартовые стойки в волейболе	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Подачи; верхняя, нижняя, передача мяча	0	3
	<b>Практические занятия</b>		2	
Тема 4.2. Упражнения для изучения техники перемещений на площадке	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	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
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка стойки игрока		
	2	Отработка передвижения, ходьбы, прыжков		
	3	Отработка основной стойки		
	Тема 4.3 Совершенствование подач, передач, верхних, нижних, двусторонняя игра. Исправление (коррекция) ошибок	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
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
<b>Практические занятия</b>		2		
1		Отработка нижней прямой и боковой подачи мяча		
2		Отработка стойки игрока		
3		Отработка верхней подачи мяча		
Тема 4.4. Прямой нападающий удар-техника выполнения. Согласованность действий игроков. Двусторонняя игра. Устранение ошибок		<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
	1	Прямой нападающий удар-техника выполнения	0	3
	2	Согласованность действий игроков		3
	3	Двусторонняя игра		3
	4	Устранение ошибок		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка прямого нападающего удара		
2	Выполнение действий игроков			
Тема 4.5. Техника выполнения подач, передач, приемов нападающего удара, блокирование	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Техника выполнения подач, передач, приемов нападающего удара	0	3
	2	Блокирование от прямого нападающего удара		3

от прямого нападающего удара, техники и тактики игры, двусторонняя игра. Исправление ошибок	3	Техники и тактики игры, двусторонняя игра	2	3	
	4	Исправление ошибок		3	
	<b>Практические занятия</b>				
	1	Отработка подач, передач, приёмов нападающего удара			
	2	Отработка блокирования прямого удара			
	3	Отработка техники и тактики игры			
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>			<b>12</b>		
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	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>		
	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	
	<b>Практические занятия</b>		2		
	1	Отработка владения мяча			
2	Отработка подач, передач, ловли одной рукой				
Тема 5.2. Прыжки вверх толчком двумя ногами (с места). Прыжки вверх толчком одной ногой в движении. Остановка игрока. Повороты влево, вправо	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>		
	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	
	<b>Практические занятия</b>		2		
1	Отработка прыжков вверх толчком одной, двумя ногами				
2	Отработка поворотов игрока				
Тема 5.3. Техника выполнения приёмов при нападении	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>		
	1	Техника выполнения приёмов при нападении	0	3	
	2	Ловля одной рукой		3	
	3	Ловля двумя руками		3	
	4	Ловля мяча с остановкой		3	
	<b>Практические занятия</b>		2		
1	Отработка ловли мяча				
Тема 5.4. Передача мяча от груди, передача мяча от плеча, ловля мяча и передача мяча в движении	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>		
	1	Передача мяча от груди	0	3	
	2	Передача мяча от плеча		3	
	3	Ловля мяча и передача мяча в движении		3	
<b>Практические занятия</b>		2			

	1	Отработка броска мяча от плеча		
	2	Отработка броска мяча от груди		
	3	Отработка передачи мяча в движении		
Тема 5.5. Ведение мяча правой, левой, шагом, бегом	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Броски мяча двумя руками сверху	0	3
	2	Бросок одной рукой сверху, снизу		3
	3	Бросок одной рукой сверху в движении		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка бросков мяча двумя руками		
	2	Отработка бросков одной рукой, сверху, снизу		
Тема 5.6. Техника выполнения защиты, стойка с выставленной вперед ногой, стойка с расположением стоп на одной линии, выравнивание, выбивание, накрывание и перехват мяча	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	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
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка стойки защиты		
2	Отработка стоп на одной линии			
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>			<b>8</b>	
Тема 6.1. Строевые приёмы	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Построение в колонну по 1,2,3 перестроение из одношереножного строя в двухшереножный, трёхшереножный строй	0	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. Противобход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противобходы. 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
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка поворотов на месте		
2	Отработка перестроений			

Тема 6.2. Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Пережат в группировке	0	3
	2	Пережат из упора присев		3
	3	Пережат из стойки на коленях		3
	4	Кувырок вперед, назад		3
	5	Переворот в сторону (влево, вправо)		3
	6	Стойка на голове		3
	7	Стойка на руках		3
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1	Отработка пережатов, кувырков		
2	Отработка кувырков			
3	Отработка переворотов			
Тема 6.3. Упражнения на гимнастических снарядах	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Подтягивания на высокой перекладине на максимальное кол-во раз	0	3
	2	Упражнения на брусьях: размахивание в упоре на руках		3
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
1	Отработка упражнений на гимнастических снарядах			
Тема 6.4. Упражнения на гимнастических снарядах	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Размахивание туловищем в вися на высокой перекладине	0	3
	2	Подъем силой		3
	3	Подъем переворотом (с помощью)		3
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
1	Отработка подъема туловища на перекладине			
<b>Раздел 7. Кроссовая подготовка</b>			<b>8</b>	
Тема 7.1. Кроссовая подготовка Спортивное положение бегуна Ускорение на старте Стартовое ускорение из положения с опорой одной рукой о дорожку. Бег 100 м	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	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
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1	Отработка ускорения		
	2	Отработка опоры одной рукой о дорожку		
3	Отработка бега			

Тема 7.2. Кроссовая подготовка Положение тела занимающихся в высоком старте. Положение тела занимающихся в равномерном беге	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Кроссовая подготовка	0	3
	2	Положение тела занимающихся в высоком старте.		3
	3	Положение тела занимающихся в равномерном беге		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка положения тела в высоком старте		
2	Отработка положения тела в равномерном беге			
Тема 7.3. Кроссовая подготовка. 1 Бег с высоким подниманием бедра 2 Бег с отягощением 3 Бег 500+1500 4 Кросс 1000-1800 метр	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Бег с высоким подниманием бедра	0	3
	2	Бег с отягощением		3
	3	Бег 500+1500		3
	4	Кросс 1000-1800 метр		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
1	Отработка бега с отягощениями			
2	Выполнение кросса			
Тема 7.4. Кроссовая подготовка 1 Бег со старта с ускорением 2 Бег с высоким подниманием бедра 3 Бег 500+500+1500	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Бег со старта с ускорением	0	3
	2	Бег с высоким подниманием бедра		3
	3	Бег 500+500+1500		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
1	Отработка бега 500+500+1500			
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	
			<b>Всего</b>	<b>68</b>

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)

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура по курсам обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы</b>			
Тема 1.1 Влияние физических упражнений на центральную нервную систему	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1 Основные понятия: физическая культура и спорт		3
	2 Физическое воспитание самовоспитание и самообразование		3
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	1 Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни		3
	2 Критерии эффективности здорового образа жизни		3
	3 Влияние двигательной активности на всестороннее развитие физических способностей, укрепления здоровья и обеспечение высокой работоспособности		3
	4 Воспитание психологических черт личности посредством физических упражнений		3
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	1 Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции	0	3
	2 Финиширование, специальные упражнения		3
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	1 Отработка техники финиширования		
2 Отработка основы техники бега			
Тема 2.2. Челночный бег 10x10 Совершенствование техники низкого старта. Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10. Финиширование	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1 Совершенствование техники низкого старта	0	3
	2 Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10		3
	3 Финиширование		3
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
1 Отработка техники низкого старта			

	2	Выполнения поворотов при челночном беге		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Бег на средние дистанции.	0	3
	2	Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту		3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка бега на средние дистанции		
	2	Выполнение стартового разбега и финиширования		
<b>Раздел 3. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			<b>6</b>	
Тема 3.1. Развитие силовых качеств, подтягивание на перекладине	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Подтягивание на перекладине 8, 10, 12 раз (хват сверху).	0	3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка подтягиваний		
Тема 3.2. Лазание по канату	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Лазание по канату ноги скрестно, движения ритмично, по прямой с помощью ног	0	3
	2	Лазание по канату без помощи ног		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка лазания по канату без помощи ног		
	2	Отработка лазания по канату ноги скрестно		
Тема 3.3. Опорный прыжок через козла	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	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
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка опорного прыжка ноги врозь		
	2	Отработка опорного прыжка ноги согнутые		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			<b>10</b>	
Тема 4.1. Стартовые стойки в волейболе	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Поддачи; верхняя, нижняя, передача мяча	0	3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка подач и передач мяча		
Тема 4.2. Упражнения для	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	

изучения техники перемещений на площадке	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
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка стойки игрока		
	2	Отработка передвижения, ходьбы, прыжков		
	3	Отработка основной стойки		
Тема 4.3 Совершенствование передач, передач, верхних, нижних, двусторонняя игра. Исправление (коррекция) ошибок	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	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
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка нижней прямой и боковой подачи мяча		
	2	Отработка стойки игрока		
3	Отработка верхней подачи мяча			
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>			<b>8</b>	
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	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	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
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка владения мяча		
	2	Отработка передач, ловли одной рукой		
Тема 5.2. Прыжки вверх толчком двумя ногами (с места). Прыжки вверх толчком одной ногой в движении. Остановка игрока. Повороты влево, вправо	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	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
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка прыжков вверх толчком одной, двумя ногами		



	2	Отработка поворотов игрока			
Тема 5.3. Техника выполнения приёмов при нападении	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>		
	1	Техника выполнения приёмов при нападении	0	3	
	2	Ловля одной рукой		3	
	3	Ловля двумя руками		3	
	4	Ловля мяча с остановкой		3	
	<b>Практические занятия</b>		4		
	1	Отработка ловли мяча			
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>			<b>12</b>		
Тема 6.1. Строевые приёмы	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>		
	1	Построение в колонну по 1, 2, 3 перестроение из одношереножного строя в двухшереножный, трёхшереножный строй	0	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. Противобход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противобоходы. 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	
	<b>Практические занятия</b>		4		
		1	Отработка поворотов на месте		
		2	Отработка перестроений		
	Тема 6.2. Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	
		1	Перекаат в группировке	0	3
2		Перекаат из упора присев	3		
3		Перекаат из стойки на коленях	3		
4		Кувырок вперёд, назад	3		
<b>Практические занятия</b>		8			
		1	Отработка перекаатов, кувырков		
		2	Отработка кувырков		
		3	Отработка переворотов		
	4	Отработка стойки			

<b>Раздел 7. Кроссовая подготовка</b>		<b>8</b>	
Тема 7.1. Кроссовая подготовка Спортивное положение бегуна Ускорение на старте Стартовое ускорение из положения с опорой одной рукой о дорожку. Бег 100 м	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>
	1	Спортивное положение бегуна	0
	2	Стартовое ускорение из положения стоя	
	3	Ускорение на старте	
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>
	1	Отработка ускорения	
	2	Отработка опоры одной рукой о дорожку	
	3	Отработка бега	
	Тема 7.2. Кроссовая подготовка Положение тела занимающихся в высоком старте.	<b>Содержание учебного материала</b>	
1		Кроссовая подготовка	0
2		Положение тела занимающихся в высоком старте.	
3		Положение тела занимающихся в равномерном беге	
<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
1		Отработка положения тела в высоком старте	
2	Отработка положения тела в равномерном беге		
Дифференцированный зачет		<b>2</b>	
		<b>Всего</b>	<b>64</b>

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)

## 2.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура по курсам обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы</b>			
Тема 1.1 Влияние физических упражнений на центральную нервную систему	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
	1	Основные понятия: физическая культура и спорт	3
	2	Физическое воспитание самовоспитание и самообразование	3
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>
	1	Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни	3
	2	Критерии эффективности здорового образа жизни	3
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>6</b>	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
	1	Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции	0
	2	Финиширование, специальные упражнения	3
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>
	1	Отработка техники финиширования	
	2	Отработка основы техники бега	
Тема 2.2. Челночный бег 10x10 Совершенствование техники низкого старта. Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10. Финиширование	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
	1	Совершенствование техники низкого старта	0
	2	Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10	3
	3	Финиширование	3
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>
	1	Отработка техники низкого старта	
2	Выполнения поворотов при челночном беге		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
	1	Бег на средние дистанции.	0
	2	Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту	3
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>
	1	Отработка бега на средние дистанции	
	2	Выполнение стартового разбега и финиширования	
<b>Раздел 3. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>4</b>	

Тема 3.1. Развитие силовых качеств, подтягивание на перекладине	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Подтягивание на перекладине 8, 10, 12 раз (хват сверху).	0	3
	<b>Практические занятия</b>		2	
Тема 3.2. Лазание по канату	1	Отработка подтягиваний		
	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Лазание по канату ноги скрестно, движения ритмично, по прямой с помощью ног	0	3
	2	Лазание по канату без помощи ног		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка лазания по канату без помощи ног		
2	Отработка лазания по канату ноги скрестно			
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			<b>4</b>	
Тема 4.1. Стартовые стойки в волейболе	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Поддачи; верхняя, нижняя, передача мяча	0	3
	<b>Практические занятия</b>		2	
Тема 4.2. Упражнения для изучения техники перемещений на площадке	1	Отработка подач и передач мяча		
	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	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
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка стойки игрока		
2	Отработка передвижения, ходьбы, прыжков			
3	Отработка основной стойки			
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>			<b>4</b>	
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	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	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
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка владения мяча		
2	Отработка подач, передач, ловли одной рукой			
Тема 5.2. Прыжки вверх толчком двумя ногами (с места). Прыжки	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Прыжки вверх толчком двумя ногами (с места)	0	3

вверх толчком одной ногой в движении. Остановка игрока. Повороты влево, вправо	2	Прыжки вверх толчком одной ногой в движении		3
	3	Остановка игрока		3
	4	Повороты влево, вправо		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка прыжков вверх толчком одной, двумя ногами		
	2	Отработка поворотов игрока		
	2	Ловля одной рукой		3
	3	Ловля двумя руками		3
	4	Ловля мяча с остановкой		3
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>			<b>4</b>	
Тема 6.1. Строевые приёмы	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	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!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте		3
	3	Обход. Противобход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противобоходы. 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
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка поворотов на месте		
	2	Отработка перестроений		
	Тема 6.2. Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
1		Перекаат в группировке	0	3
2		Перекаат из упора присев		3
3		Перекаат из стойки на коленях		3
4		Кувырок вперёд, назад		3
<b>Практические занятия</b>		2		
1		Отработка перекаатов, кувырков		
2		Отработка кувырков		
3		Отработка переворотов		
4	Отработка стойки			
<b>Раздел 7. Кроссовая подготовка</b>			<b>6</b>	
Тема 7.1.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	

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	0	3
	2	Стартовое ускорение из положения стоя		3
	3	Ускорение на старте		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка ускорения		
	2	Отработка опоры одной рукой о дорожку		
3	Отработка бега			
<b>Содержание учебного материала</b>		2		
		0		
Тема 7.2. Кроссовая подготовка Положение тела занимающихся в высоком старте.	1	Кроссовая подготовка	0	3
	2	Положение тела занимающихся в высоком старте.		3
	3	Положение тела занимающихся в равномерном беге		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка положения тела в высоком старте		
	2	Отработка положения тела в равномерном беге		
Дифференцированный зачет		2		
		<b>Всего</b>	<b>32</b>	

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., 2020.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2019.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2018.
4. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2019.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2015.
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, 2015.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2019.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2019.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2018.

6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2015.
7. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2015
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2018.



#### 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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
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