|  | 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 и (ППКРС и ППССЗ 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»

Разработчики: А.О. Говорушенко – 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 4**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ 7**

 **ДИСЦИПЛИНЫ**

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 17**

 **УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 19**

 **УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**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 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:**

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

**личностных:**

* готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
* сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
* потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
* приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
* формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
* готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
* способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
* способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
* формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурнооздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
* принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* умение оказывать первую помощь при занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;
* патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
* готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

* способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
* готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
* освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебнометодических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
* готовность и способность к самостоятельной информационнопознавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
* формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
* умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

* умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
* владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
* владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

 **уметь:**

* использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. **знать:**
* о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| **Вид учебной работы**  | **Объем часов**  |
| --- | --- |
| **Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем**  | **117**  |
| **Самостоятельная работа**  | **1**  |
| **Объем образовательной программы**  | **116**  |
| в том числе:  |   |
| практические занятия  | 114  |
| теоретическое обучение  | 2  |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)**  | 1  |
| Промежуточная аттестация в 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**  | **20**  |   |
| 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 10х10 Совершенствование техники низкого старта. Техника  | **Содержание учебного материал**  | **4**  |
| 1  | Совершенствование техники низкого старта  | 0  | 3  |
| 2  | Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10х10  | 3  |

| выполнения поворотов при челночном беге, 10х10. Финиширование   | 3  | Финиширование  |  | 3  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Практические занятия**  | 4  |   |
| 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   | **Содержание учебного материала**  | **2**  |
| 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  |
| Тема 2.4. Бег на длинные дистанции. Техника выполнения бега на длинные дистанции   | **Содержание учебного материала**  | **2**  |
| 1  | Техника выполнения бега на длинные дистанции  | 0  | 3  |
| 2  | Правильное ритмичное дыхание  | 3  |
| 3  | Финиширование с максимальной скоростью  | 3  |
| **Практические занятия**  | 2  |    |
| 1  | Отработка бега на длинные дистанции  |   |
| 2  | Выполнение дыхания  |
| 3  | Отработка финиширования  |
| Тема 2.5.Прыжки в длину Фаза прыжков в длину  | **Содержание учебного материала**  | **2**  |
| 1  | Фаза прыжков в длину  | 0  | 3  |
| 2  | Разбег, отталкивание, полет, приземление  | 3  |
| **Практические занятия**  | 2  |    |
| 1  | Выполнение прыжков в длину  |   |
| 2  | Выполнение приземления  |
| Тема 2.6. Совершенствование техники толкание ядра (д.- 500 гр., ю.-700 гр.)  | **Содержание учебного материала**  | **2**  |
| 1  | Техника безопасности при толкании  | 0  | 3  |
| 2  | Биомеханические основы техники толкани  | 3  |
| 3  | Держание ядра, разбег, заключительная часть разбега  | 3  |
| **Практические занятия**  | 2  |     |
| 1  | Отработка держания ядра  |   |
| 2  | Отработка разбега, и заключительной части  |

| Тема 2.7. Эстафетный бег  | **Содержание учебного материала**  | **2**  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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  |   |
| 2  | Равномерный бег  |   |
| Тема 2.8. Метание гранаты 700 гр  | **Содержание учебного материала**  | **4**  |
| 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  |   |
| 2  | Отжимания  |  |
|  **Раздел 3. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)**   | **12**  |
| Тема 3.1. Развитие силовых качеств, подтягивание на перекладине | **Содержание учебного материала**  | **4**  |
|  1  Подтягивание на перекладине 8, 10, 12 раз (хват сверху).  | 0  | 3  |
| **Практические занятия**  | 4  |   |
| 1  | Отработка подтягиваний  |  |
| 2  | Подтягивания хват снизу  |   |
| Тема 3.2. Лазание по канату   | **Содержание учебного материала**  | **2**  |
| 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**  | 2  |    |
| 1  | Отработка лазания по канату без помощи ног  |   |
| 2  | Отработка лазания по канату ноги скрестно  |
| Тема 3.3. Опорный прыжок через козла   | **Содержание учебного материала**  | **3**  |
| 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  |
| Тема 3.4. Упражнения с гирями  | **Содержание учебного материала**  | **3**  |
| 1  | Толчок двух гирь от груди (по 16 кг)  | 0  | 3  |
| 2  | Рывок одной поочередно  | 3  |
| **Практические занятия**  | 3  |    |
| 1  | Отработка рывка гирь  |   |
| 2  | Отжимания  |  |
| **Раздел 4. Волейбол**   | **22**  |   |
| Тема 4.1.Стартовые стойки в волейболе | **Содержание учебного материала**  | **4**  |   |
| 1  | Подачи; верхняя, нижняя, передача мяча  | 0  | 3  |
| **Практические занятия**  | 4  |    |
| 1  | Отработка подач и передач мяча  |   |
| 2  | Подачи мяча  |   |
| Тема 4.2.Упражнения для изучения техники перемещений на площадке  | **Содержание учебного материала**  | **4**  |
| 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  |
| 2  | Набивание мяча  |
| Тема 4.3 Совершенствование подач, передач, верхних, нижних, двусторонняя игра. Исправление (коррекция) ошибок   | **Содержание учебного материала**  | **4**  |
| 1  | Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча  | 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  |
| 2  | Верхние подачи мяча  |
| Тема 4.4. 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  |
| 2  | Прыжки вверх  |
| Тема 4.5.Техника выполнения подач, передач, приемов нападающего удара, блокирование от прямого нападающего удара, техники и тактики игры, двустороння игра. Исправление ошибок   | **Содержание учебного материала**  | **4**  |
| 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  |
| 2  | Выпрыгивания из приседа  |
| **Раздел 5. Баскетбол**   | **22**  |
| Тема 5.1.Технические приемы владения мячом, подачами, передачами, ловли одной рукой, двумя руками в стойке, в движении с различной скоростью и в различном направлении  | **Содержание учебного материала**  | **4**  |
| 1  | Технические приемы владения мячом  | 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  |
| Тема 5.2.Прыжки вверх толчком двумя ногами ( с места). Прыжки  | Содержание учебного материала:  | **4**  |
| 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  |
| **Практические занятия**  | 4  |   |
| 1  | Отработка прыжков вверх толчком одной, двумя ногами  |   |
| 2  | Отработка поворотов игрока  |
|  Тема 5.3.Техника выполнения приёмов при нападении  | **Содержание учебного материала:**  | **4**  |
| 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  |   |
| Тема 5.4. Передача мяча от груди, передача мяча от плеча, ловля мяча и передача мяча в движении  | **Содержание учебного материала**  | **4**  |
| 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  |
| Тема 5.5.Ведение мяча правой, левой, шагом, бегом  | Содержание учебного материала:  | **4**  |
| 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  |
| Тема 5.6. Техника выполнения защиты, стойка с выставленной вперед ногой, стойка с расположением стоп на одной  | **Содержание учебного материала**  | **2**  |
| 1  | Техника выполнения защиты  | 0  | 3  |
| 2  | Стойка с выставленной вперед ногой  | 3  |
| 3  | Стойка с расположением стоп на одной линии  | 3  |

| линии, выравнивание, выбивание, накрывание и перехват мяча  | 4  | Выравнивание, выбивание, накрывание и перехват мяча  |  | 3  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Практические занятия**  | 2  |    |
| 1  | Отработка стойки защиты  |   |
| 2  | Отработка стоп на одной линии  |
| **Раздел 6. Гимнастика**  | **20**  |   |
| Тема 6.1.Строевые приёмы  | **Содержание учебного материала**  | **5**  |   |
| 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  |
| 2  | Набивание мяча  |
| Тема 6.2.Акробатика    | **Содержание учебного материала**  | **5**  |
| 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  |
| Тема 6.3. Упражнения на гимнастических снарядах    | **Содержание учебного материала**  | **5**  |
| 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  |   |
| Тема 6.4.Упражнения на гимнастических снарядах     | **Содержание учебного материала**  | **5**  |
| 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  |   |
| **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**  | **5**  |   |
| 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  |
| Тема 7.2. Кроссовая подготовка Положение тела занимающихся в высоком старте. Положение тела занимающихся в равномерном беге   | Содержание учебного материала  | **5**  |
| 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  |
| Тема 7.3. Кроссовая подготовка. 1 Бег с высоким подниманием бедра 1. Бег с отягощением
2. Бег 500+1500
3. Кросс 1000-1800 метр
 | **Содержание учебного материала**  |  | **5**  |  |
| 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  |  |
| 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**  |  | **3**  |
| 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  |  |   |
| 2  | Равномерный бег  |  |   |
|  |  | **Всего:**  | **117**  |

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.

1. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2012.
2. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2012.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2016.
4. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2012.
5. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2012
6. 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  |