|  | 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 |