



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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена и квалифицированных рабочих, служащих (ППССЗ и ППКРС 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:

Скворцов Д.С. - ГАУ КО «Колледж предпринимательства», преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании отделения общеобразовательных дисциплин. Протокол № 6 от 30.06.2022г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>стр.</b>
<b>1. ПАСПОРТ 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>49</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>51</b>

# 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 2015 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 **336** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося 168 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
практические работы	166
теоретическое обучение	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 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
<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		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
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>21</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>3</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>1</b>	
1 Утренняя гимнастика, оздоровительный бег			
Тема 2.2.Челночный бег 10x10 Совершенствование техники низкого старта. Техника	<b>Содержание учебного материал</b>	<b>4</b>	
	1 Совершенствование техники низкого старта	0	3
	2 Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10		3

выполнения поворотов при челночном беге, 10x10. Финиширование	3	Финиширование		3	
	<b>Практические занятия</b>		2		
	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 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>		2		
	1	Отработка бега на средние дистанции			
	2	Выполнение стартового разбега и финиширования			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		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	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</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>		4		
	1	Отработка бега на длинные дистанции			
	2	Выполнение дыхания			
	3	Отработка финиширования			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
	1	Бег с максимальным ускорением			
	Тема 2.5. Прыжки в длину Фаза прыжков в длину	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>6</b>
1		Фаза прыжков в длину	0	3	
2		Разбег, отталкивание, полет, приземление		3	
<b>Практические занятия</b>		4			
1		Выполнение прыжков в длину			
2		Выполнение приземления			

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1 Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.		
Тема 2.6. Совершенствование техники толкание ядра (д.- 500 гр., ю.-700 гр.)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</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>	4	
	1 Отработка держания ядра		
	2 Отработка разбега, и заключительной части		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1 Утренние прогулки		
	2 Бег трусцой		
Тема 2.7. Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1 Бег с ускорением		
	2 Равномерный бег		
Тема 2.8. Метание гранаты 700 гр	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	1 Метание гранаты 700 гр	0	3
	2 Строгое соблюдение фаз метания, положение рук, ног, туловища при метании		3
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1 Отработка соблюдения фаз метания		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1 Метание камня		
	2 Отжимания		
<b>Раздел 3. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>13</b>	



Тема3.1. Развитие силовых качеств, подтягивание на перекладине	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	
	1	Подтягивание на перекладине 8, 10, 12 раз (хват сверху).	0	3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка подтягиваний		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Подтягивания хват сверху		
Тема3.2. Лазание по канату	2	Подтягивания хват снизу		
	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>5</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>		3	
	1	Отработка лазания по канату без помощи ног		
	2	Отработка лазания по канату ноги скрестно		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
Тема3.3. Опорный прыжок через козла	1	Лазание по верёвке		
	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>5</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>		3	
	1	Отработка опорного прыжка ноги врозь		
	2	Отработка опорного прыжка ноги согнутые		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
Тема3.4. Упражнения с гирями	1	Прыжки вверх		
	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>5</b>	
	1	Толчок двух гирь от груди (по 16 кг)	0	3
	2	Рывок одной поочередно		3
	<b>Практические занятия</b>		3	
	1	Отработка рывка гирь		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Поднимание тяжестей		

	2	Отжимания		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			<b>22</b>	
Тема 4.1. Стартовые стойки в волейболе	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	
	1	Подачи; верхняя, нижняя, передача мяча	0	3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка подач и передач мяча		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Набивание мяча от стены		
	2	Подачи мяча		
Тема 4.2. Упражнения для изучения техники перемещений на площадке	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</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>		4	
	1	Отработка стойки игрока		
	2	Отработка передвижения, ходьбы, прыжков		
	3	Отработка основной стойки		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Перемещение по площадке		
	2	Набивание мяча		
	Тема 4.3 Совершенствование подач, передач, верхних, нижних, двусторонняя игра. Исправление (коррекция) ошибок	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</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>		4		
1		Отработка нижней прямой и боковой подачи мяча		
2		Отработка стойки игрока		
3		Отработка верхней подачи мяча		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
1		Стойка игрока		

	2	Верхние подачи мяча		
Тема4.4. Прямой нападающий удар-техника выполнения. Согласованность действий игроков. Двусторонняя игра. Устранение ошибок	<b>Содержание учебного материала:=</b>		<b>6</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>		6	
	1	Отработка прямого нападающего удара		
	2	Выполнение действий игроков		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		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, двусторонняя игра. Исправление ошибок	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>
1		Техника выполнения подач, передач, приемов нападающего удара	0	3
2		Блокирование от прямого нападающего удара		3
3		Техники и тактики игры, двусторонняя игра		3
4		Исправление ошибок		3
<b>Практические занятия</b>		4		
1		Отработка подач, передач, приёмов нападающего удара		
2		Отработка блокирования прямого удара		
3		Отработка техники и тактики игры		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
1		Разработать технику и тактику игры		
2		Выпрыгивания из приседа		
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>			<b>22</b>	
Тема5.1.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>6</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>		4	
	1	Отработка владения мяча		
2	Отработка подач, передач, ловли одной рукой			

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	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	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</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			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		
	1   Набивание мяча одной рукой			
	Тема5.3.Техника выполнения приёмов при нападении	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</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>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2		
1   Ловля мяча с остановкой				
Тема5.4. Передача мяча от груди, передача мяча от плеча, ловля мяча и передача мяча в движении		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</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>	4		
	1   Отработка броска мяча от плеча			
	2   Отработка броска мяча от груди			
	3   Отработка передачи мяча в движении			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		
	1   Броски мяча от груди и плеча			
	Тема5.5.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	

Ведение мяча правой, левой, шагом, бегом	1	Броски мяча двумя руками сверху	0	3		
	2	Бросок одной рукой сверху, снизу		3		
	3	Бросок одной рукой сверху в движении		3		
	<b>Практические занятия</b>		4			
	1	Отработка бросков мяча двумя руками				
	2	Отработка бросков одной рукой, сверху, снизу				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2			
	1	Упражнения на укрепление мышц кистей				
	2	Плечевого пояса				
	3	Брюшного пресса мышц ног				
Тема 5.6. Техника выполнения защиты, стойка с выставленной вперед ногой, стойка с расположением стоп на одной линии, выравнивание, выбивание, накрывание и перехват мяча	<b>Содержание учебного материала</b>		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		
	<b>Практические занятия</b>		2			
	1	Отработка стойки защиты				
	2	Отработка стоп на одной линии				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2			
	1	Стойки игрока				
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>			<b>20</b>			
Тема 6.1. Строевые приёмы	<b>Содержание учебного материала</b>		7			
	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 - Рассчитайся!" 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	

	5	Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами		3
	<b>Практические занятия</b>		5	
	1	Отработка поворотов на месте		
	2	Отработка перестроений		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Повороты на месте		
	2	Набивание мяча		
Темаб.2.Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>7</b>	
	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
	<b>Практические занятия</b>		5	
	1	Отработка перекатов, кувырков		
	2	Отработка кувырков		
	3	Отработка переворотов		
	4	Отработка стойки		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Кувырки		
2	Перевороты, перекаты			
3	Стойки на голове, руках			
Темаб.3. Упражнения на гимнастических снарядах	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>7</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>		5	
	1	Отработка упражнений на гимнастических снарядах		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	

	1	Упражнения на брусьях		
Тема 6.4. Упражнения на гимнастических снарядах	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>7</b>	
	1	Размахивание туловищем в висе на высокой перекладине	0	3
	2	Подъём силой		3
	3	Подъём переворотом(с помощью)		3
	<b>Практические занятия</b>		<b>5</b>	
	1	Отработка подъёма туловища на перекладине		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>2</b>	
1	Подъём туловища, подъём переворотом			
<b>Раздел 7. Кроссовая подготовка</b>			<b>18</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>7</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>5</b>	
	1	Отработка ускорения		
	2	Отработка опоры одной рукой о дорожку		
	3	Отработка бега		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
1	Бег с низкого старта			
Тема 7.2. Кроссовая подготовка Положение тела занимающихся в высоком старте. Положение тела занимающихся в равномерном беге	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>7</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>		<b>5</b>	
	1	Отработка положения тела в высоком старте		
	2	Отработка положения тела в равномерном беге		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
1	Равномерный бег			

Тема 7.3. Кроссовая подготовка. 1 Бег с высоким подниманием бедра 2 Бег с отягощением 3 Бег 500+1500 4 Кросс 1000-1800 метр	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>7</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>		5	
	1	Отработка бега с отягощениями		
	2	Выполнение кросса		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	кросс 1 км девушки 2 км юноши			
Тема 7.4. Кроссовая подготовка 1 Бег со старта с ускорением 2 Бег с высоким подниманием бедра 3 Бег 500+500+1500	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>5</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>		3	
	1	Отработка бега 500+500+1500		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Бег 500+500+1500		
	2	Равномерный бег		
<b>Всего:</b>			<b>336</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. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2 КУРС

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

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>99</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>66</b>
в том числе:	
практические работы	66
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>33</b>
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	33
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 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
<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		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
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>18</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>	2	
	1 Отработка техники финиширования		
	2 Отработка основы техники бега		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1 Утренняя гимнастика, оздоровительный бег		
Тема 2.2. Челночный бег 10x10 Совершенствование техники низкого старта. Техника	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1 Совершенствование техники низкого старта	0	3
	2 Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10		3

выполнения поворотов при челночном беге, 10x10. Финиширование	3	Финиширование		3	
	<b>Практические занятия</b>		2		
	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>4</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			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
	1	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)			
	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>		
	Тема 2.4. Бег на длинные дистанции. Техника выполнения бега на длинные дистанции	1	Техника выполнения бега на длинные дистанции		0
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			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2			
1		Бег с максимальным ускорением			
Тема 2.5.Прыжки в длину Фаза прыжков в длину		<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</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			

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1 Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.		
Тема 2.6. Совершенствование техники толкание ядра (д.- 500 гр., ю.-700 гр.)	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1 Утренние прогулки		
	2 Бег трусцой		
Тема 2.7. Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1 Бег с ускорением		
	2 Равномерный бег		
Тема 2.8. Метание гранаты 700 г	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	1 Метание гранаты 700 г	0	3
	2 Строгое соблюдение фаз метания, положение рук, ног, туловища при метании		3
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1 Отработка соблюдения фаз метания	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1 Метание камня		
	2 Отжимания		
<b>Раздел 3. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>12</b>	
Тема 3.1.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	

Развитие силовых качеств, подтягивание на перекладине	1	Подтягивание на перекладине 8, 10, 12 раз (хват сверху)	0	3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка подтягиваний		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Подтягивания хват сверху		
	2	Подтягивания хват снизу		
Тема3.2. Лазание по канату	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</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>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Лазание по верёвке		
Тема3.3. Опорный прыжок через козла	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>5</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>		3	
	1	Отработка опорного прыжка ноги врозь		
	2	Отработка опорного прыжка ноги согнутые		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Прыжки вверх		
Тема3.4. Упражнения с гирями	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>5</b>	
	1	Толчок двух гирь от груди (по 16 кг)	0	3
	2	Рывок одной поочередно		3
	<b>Практические занятия</b>		3	
	1	Отработка рывка гирь		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Поднимание тяжестей		
	2	Отжимания		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			<b>12</b>	

Тема 4.1. Стартовые стойки в волейболе	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Подачи; верхняя, нижняя, передача мяча	0	3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка подач и передач мяча		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Набивание мяча от стены		
	2	Подачи мяча		
Тема 4.2. Упражнения для изучения техники перемещений на площадке	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</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>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Перемещение по площадке		
	2	Набивание мяча		
Тема 4.3 Совершенствование подач, передач, верхних, нижних, двусторонняя игра. Исправление (коррекция) ошибок	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Стойка игрока		
2	Верхние подачи мяча			
Тема 4.4.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	

Прямой нападающий удар-техника выполнения. Согласованность действий игроков. Двусторонняя игра. Устранение ошибок	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>		4	
	1	Отработка прямого нападающего удара		
	2	Выполнение действий игроков		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		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, двусторонняя игра. Исправление ошибок	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Техника выполнения подач, передач, приемов нападающего удара	0	3
	2	Блокирование от прямого нападающего удара		3
	3	Техники и тактики игры, двусторонняя игра		3
	4	Исправление ошибок		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка подач, передач, приёмов нападающего удара		
	2	Отработка блокирования прямого удара		
	3	Отработка техники и тактики игры		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	1	Разработать технику и тактику игры		
	2	Выпрыгивания из приседа		
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>			<b>12</b>	
Тема5.1.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>4</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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		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	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Набивание мяча одной рукой		
Тема5.3.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>		2	
	1	Отработка ловли мяча		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Ловля мяча с остановкой			
Тема5.4. Передача мяча от груди, передача мяча от плеча, ловля мяча и передача мяча в движении	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</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		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
1	Броски мяча от груди и плеча			
Тема5.5. Ведение мяча правой, левой, шагом, бегом	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</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			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
	1	Упражнения на укрепление мышц кистей			
	2	Плечевого пояса			
	3	Брюшного пресса мышц ног			
Тема 5.6. Техника выполнения защиты, стойка с выставленной вперед ногой, стойка с расположением стоп на одной линии, выравнивание, выбивание, накрывание и перехват мяча	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</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>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
		1	Стойки игрока		
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>			<b>8</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. 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			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
	1	Повороты на месте			
	2	Набивание мяча			
Темаб.2.Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>		
	1	Перекаат в группировке	0		3
	2	Перекаат из упора присев			3
	3	Перекаат 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>		2		
	1	Отработка перекаатов, кувырков			
	2	Отработка кувырков			
	3	Отработка переворотов			
	4	Отработка стойки			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
	1	Кувырки			
	2	Перевороты, перекааты			
	3	Стойки на голове, руках			
Темаб.3. Упражнения на гимнастических снарядах	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</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>		2		
	1	Отработка упражнений на гимнастических снарядах			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				2
	1	Упражнения на брусьях			

Тема 6.4. Упражнения на гимнастических снарядах	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>		
	1	Размахивание туловищем в висе на высокой перекладине	0	3	
	2	Подъём силой		3	
	3	Подъём переворотом(с помощью)		3	
	<b>Практические занятия</b>		2		
	1	Отработка подъёма туловища на перекладине			
	Самостоятельная работа обучающихся		2		
	1	Подъём туловища, подъём переворотом			
<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	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>		2		
	1	Отработка ускорения			
	2	Отработка опоры одной рукой о дорожку			
	3	Отработка бега			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
	1	Бег с низкого старта			
	Тема 7.2. Кроссовая подготовка Положение тела занимающихся в высоком старте. Положение тела занимающихся в равномерном беге	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</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			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2			
1	Равномерный бег				
Тема 7.3.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>		

Кроссовая подготовка. 1 Бег с высоким подниманием бедра 2 Бег с отягощением 3 Бег 500+1500 4 Кросс 1000-1800 метр	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			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			2	
	кросс 1 км девушки 2 км юноши				
	<b>Содержание учебного материала</b>			4	
Тема 7.4. Кроссовая подготовка 1 Бег со старта с ускорением 2 Бег с высоким подниманием бедра 3 Бег 500+500+1500	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>Самостоятельная работа обучающихся</b>			2	
	1	Бег 500+500+1500			
	2	Равномерный бег			
<b>Всего</b>			<b>99</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. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **3 КУРС**

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

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>87</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>58</b>
в том числе:	
практические работы	58
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>29</b>
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	60
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 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
<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		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
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>18</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>	2	
	1   Отработка техники финиширования		
	2   Отработка основы техники бега		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1   Утренняя гимнастика, оздоровительный бег		
Тема 2.2.Челночный бег 10x10 Совершенствование техники низкого старта. Техника выполнения поворотов при	<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>	2	

челночном беге, 10x10. Финиширование	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 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>		2	
	1	Отработка бега на средние дистанции		
	2	Выполнение стартового разбега и финиширования		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		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	<b>Содержание учебного материал</b>		<b>4</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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Бег с максимальным ускорением		
Тема 2.5. Прыжки в длину Фаза прыжков в длину	<b>Содержание учебного материал</b>		<b>4</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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.		
<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>		
1	Техника безопасности при толкании	0	3	

Тема 2.6. Совершенствование техники толкание ядра (д.- 500 гр., ю.-700 гр.)	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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Утренние прогулки		
	2	Бег трусцой		
Тема 2.7. Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Бег с ускорением		
	2	Равномерный бег		
Тема2.8. Метание гранаты 700 г	<b>Содержание учебного материала</b>		6	
	1	Метание гранаты 700 г	0	3
	2	Строгое соблюдение фаз метания, положение рук, ног, туловища при метании		3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка соблюдения фаз метания		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Метание камня		
	2	Отжимания		
<b>Раздел 3. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			<b>12</b>	
Тема3.1. Развитие силовых качеств, подтягивание на перекладине	<b>Содержание учебного материала</b>		6	
	1	Подтягивание на перекладине 8, 10, 12 раз (хват сверху).	0	3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка подтягиваний		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	



	1	Подтягивания хват сверху		
	2	Подтягивания хват снизу		
Тема3.2. Лазание по канату	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</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>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Лазание по верёвке		
Тема3.3. Опорный прыжок через козла	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>5</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>		3	
	1	Отработка опорного прыжка ноги врозь		
	2	Отработка опорного прыжка ноги согнутые		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Прыжки вверх		
Тема3.4. Упражнения с гирями	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>5</b>	
	1	Толчок двух гирь от груди (по 16 кг)	0	3
	2	Рывок одной поочередно		3
	<b>Практические занятия</b>		3	
	1	Отработка рывка гирь		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Поднимание тяжестей		
	2	Отжимания		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			<b>10</b>	
Тема 4.1. Стартовые стойки в волейболе	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Поддачи; верхняя, нижняя, передача мяча	0	3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка подач и передач мяча		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
1	Набивание мяча от стены			

	2	Подачи мяча			
Тема4.2.Упражнения для изучения техники перемещений на площадке	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</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	Отработкапередвижения, ходьбы, прыжков			
	3	Отработка основной стойки			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
	1	Перемещение по площадке			
	2	Набивание мяча			
	Тема4.3 Совершенствование подач, передач, верхних, нижних, двусторонняя игра. Исправление (коррекция) ошибок	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</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			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2			
1		Стойка игрока			
2		Верхние подачи мяча			
Тема4.4. Прямой нападающий удар-техника выполнения. Согласованность действий игроков. Двусторонняя игра. Устранение ошибок		<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</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				

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	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, двусторонняя игра. Исправление ошибок	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	1 Техника выполнения подач, передач, приемов нападающего удара	0	3
	2 Блокирование от прямого нападающего удара		3
	3 Техники и тактики игры, двусторонняя игра		3
	4 Исправление ошибок		3
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1 Отработка подач, передач, приёмов нападающего удара		
	2 Отработка блокирования прямого удара		
	3 Отработка техники и тактики игры		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1 Разработать технику и тактику игры		
	2 Выпрыгивания из приседа		
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>		<b>10</b>	
Тема5.1.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>4</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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	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	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</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			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	

	1	Набивание мяча одной рукой		
Тема5.3.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>		2	
	1	Отработка ловли мяча		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Ловля мяча с остановкой		
Тема5.4. Передача мяча от груди, передача мяча от плеча, ловля мяча и передача мяча в движении	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
1	Броски мяча от груди и плеча			
Тема5.5. Ведение мяча правой, левой, шагом, бегом	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Упражнения на укрепление мышц кистей		
2	Плечевого пояса			
3	Брюшного пресса мышц ног			
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>			<b>6</b>	
Темаб.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	
	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			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			2	
	1	Повороты на месте			
	2	Набивание мяча			
	<b>Содержание учебного материала</b>			4	
	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	Переверот в сторону (влево, вправо)	3			
6	Стойка на голове	3			
7	Стойка на руках	3			
<b>Практические занятия</b>			2		
1	Отработка пережатов, кувырков				
2	Отработка кувырков				
3	Отработка переверотов				
4	Отработка стойки				
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			2		
1	Кувырки				
Темаб.2.Акробатика					

	2	Перевороты, перекаты		
	3	Стойки на голове, руках		
Тема 6.3. Упражнения на гимнастических снарядах	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Подтягивания на высокой перекладине на максимальное кол-во раз	0	3
	2	Упражнения на брусках: размахивание в упоре на руках		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка упражнений на гимнастических снарядах		
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
	1	Упражнения на брусках		
<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	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>		2	
	1	Отработка ускорения		
	2	Отработка опоры одной рукой о дорожку		
	3	Отработка бега		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
1	Бег с низкого старта			
Тема 7.2. Кроссовая подготовка Положение тела занимающихся в высоком старте. Положение тела занимающихся в равномерном беге	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
1	Равномерный бег			
Тема 7.3.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	

Кроссовая подготовка. 1 Бег с высоким подниманием бедра 2 Бег с отягощением 3 Бег 500+1500 4 Кросс 1000-1800 метр	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			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			2	
	1	Кросс 1 км девушки 2 км юноши			
	<b>Содержание учебного материала</b>			4	
Тема 7.4. Кроссовая подготовка 1 Бег со старта с ускорением 2 Бег с высоким подниманием бедра 3 Бег 500+500+1500	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>Самостоятельная работа обучающихся</b>			2	
	1	Бег 500+500+1500			
	2	Равномерный бег			
<b>Всего</b>			<b>87</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. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4 КУРС

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

Виды учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>66</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>44</b>
в том числе:	
практические работы	44
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>22</b>
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	22
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	



## 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
<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		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
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>10</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>	2	
	1 Отработка техники финиширования		
	2 Отработка основы техники бега		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	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>	2	
	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 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>		2	
	1	Отработка бега на средние дистанции		
	2	Выполнение стартового разбега и финиширования		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		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	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Бег с максимальным ускорением		
Тема 2.5. Прыжки в длину Фаза прыжков в длину	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
1	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.			
<b>Раздел 3. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			<b>10</b>	

Тема3.1. Развитие силовых качеств, подтягивание на перекладине	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Подтягивание на перекладине 8, 10, 12 раз (хват сверху).	0	3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка подтягиваний		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Подтягивания хват сверху		
	2	Подтягивания хват снизу		
Тема3.2. Лазание по канату	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</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>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Лазание по верёвке		
Тема3.3. Опорный прыжок через козла	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>5</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>		3	
	1	Отработка опорного прыжка ноги врозь		
	2	Отработка опорного прыжка ноги согнутые		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Прыжки вверх		
Тема3.4. Упражнения с гирями	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>5</b>	
	1	Толчок двух гирь от груди (по 16 кг)	0	3
	2	Рывок одной поочередно		3
	<b>Практические занятия</b>		3	
	1	Отработка рывка гирь		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Поднимание тяжестей		
	2	Отжимания		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			<b>10</b>	

Тема 4.1.Стартовые стойки в волейболе	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Подачи; верхняя, нижняя, передача мяча	0	3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка подач и передач мяча		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Набивание мяча от стены		
Тема4.2.Упражнения для изучения техники перемещений на площадке	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</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>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Перемещение по площадке		
2	Набивание мяча			
Тема4.3 Совершенствование подач, передач, верхних, нижних, двусторонняя игра. Исправление ( коррекция) ошибок	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Стойка игрока		
2	Верхние подачи мяча			
Тема4.4. Прямой нападающий удар-техника выполнения. Согласованность	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Прямой нападающий удар-техника выполнения	0	3
	2	Согласованность действий игроков		3

действий игроков. Двусторонняя игра. Устранение ошибок	3	Двусторонняя игра		3
	4	Устранение ошибок		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка прямого нападающего удара		
	2	Выполнение действий игроков		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		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, двусторонняя игра. Исправление ошибок	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	1	Техника выполнения подач, передач, приемов нападающего удара	0	3
	2	Блокирование от прямого нападающего удара		3
	3	Техники и тактики игры, двусторонняя игра		3
	4	Исправление ошибок		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка подач, передач, приёмов нападающего удара		
	2	Отработка блокирования прямого удара		
	3	Отработка техники и тактики игры		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Разработать технику и тактику игры		
	2	Выпрыгивания из приседа		
	<b>Раздел 5. Баскетбол</b>			<b>10</b>
Тема5.1.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>		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
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка владения мяча		
	2	Отработка подач, передач, ловли одной рукой		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		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	<b>Содержание учебного материала</b>		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

	<b>Практические занятия</b>	2	
	1   Отработка прыжков вверх толчком одной, двумя ногами		
	2   Отработка поворотов игрока		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1   Набивание мяча одной рукой		
Тема5.3.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>	2	
	1   Отработка ловли мяча		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1   Ловля мяча с остановкой		
	Тема5.4. Передача мяча от груди, передача мяча от плеча, ловля мяча и передача мяча в движении	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2+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			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
1   Броски мяча от груди и плеча			
Тема5.5. Ведение мяча правой, левой, шагом, бегом	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1   Упражнения на укрепление мышц кистей		
	2   Плечевого пояса		
3   Брюшного пресса мышц ног			

<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		<b>4</b>		
Темаб.1.Строевые приёмы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</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. 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
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1	Отработка поворотов на месте		
	2	Отработка перестроений		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
	1	Повороты на месте		
	2	Набивание мяча		
	Темаб.2.Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
		1	Пережат в группировке	0
2		Пережат из упора присев		3
3		Пережат 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
<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
1		Отработка пережатов, кувырков		
2		Отработка кувырков		
3		Отработка переворотов		
4		Отработка стойки		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>		
1	Кувырки			

	2	Перевероты, перебаты			
	3	Стойки на голове, руках			
<b>Раздел 7. Кроссовая подготовка</b>			<b>4</b>		
Тема7.1. 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	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>		2		
	1	Отработка ускорения			
	2	Отработка опоры одной рукой о дорожку			
	3	Отработка бега			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
	1	Бег с низкого старта			
	Тема7.2. Кроссовая подготовка Положение тела занимающихся в высоком старте. Положение тела занимающихся в равномерном беге	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</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			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2			
1		Равномерный бег			
<b>Всего</b>			<b>66</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., 2011.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
4. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
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, 2003.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
7. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

#### 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