



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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

Рабочая программа общеобразовательной 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.

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).

Организация-разработчик: государственное автономное учреждение Калининградской области профессиональная образовательная организация «Колледж предпринимательства»

Разработчики:

А.О. Болдинова - ГАУ КО «Колледж предпринимательства», преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании отделения общеобразовательных дисциплин Протокол № 10 от 30.06.2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>28</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>30</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих 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 программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:** учебная дисциплина общеобразовательного учебного цикла

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» 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 физкультурно-оздоровительной 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 спортивно-оздоровительной 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, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной 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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>190</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>190</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	188
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура 1 курс.

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. Легкая атлетика</b>			<b>26</b>	
Тема 1.1. 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	Критерии эффективности здорового образа жизни. Влияние двигательной активности на всестороннее развитие физических способностей, укрепления здоровья и обеспечение высокой работоспособности	1	1
	2	Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции		3
	3	Финиширование, специальные упражнения		3
	<b>Практические занятия</b>		3	
	1	Отработка техники финиширования		
2	Отработка основы техники бега			
Тема 1.2. 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	-	3
	2	Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10		3
	3	Финиширование		3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка техники низкого старта		
2	Выполнения поворотов при челночном беге			
Тема 1.3. Бег на средние дистанции. Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	
	1	Бег на средние дистанции.	-	3
	2	Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка бега на средние дистанции		
2	Выполнение стартового разбега и финиширования			
Тема 1.4. Бег на длинные дистанции. Техника выполнения бега на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	
	1	Техника выполнения бега на длинные дистанции	-	3
	2	Правильное ритмичное дыхание		3



	3	Финиширование с максимальной скоростью		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка бега на длинные дистанции		
	2	Выполнение дыхания		
	3	Отработка финиширования		
Тема 1.5. Прыжки в длину Фаза прыжков в длину	<b>Содержание учебного материала:</b>		4	
	1	Фаза прыжков в длину	-	3
	2	Разбег, отталкивание, полет, приземление		3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Выполнение прыжков в длину		
	2	Выполнение приземления		
Тема 1.6. Совершенствование техники толкание ядра (д.- 500 г., ю.-700 гр.)	<b>Содержание учебного материала:</b>		4	
	1	Техника безопасности при толкании	-	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			
Тема 1.7. Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	
	1	Порядок передачи эстафетной палочки	-	3
	2	Положение рук при передаче эстафетной палочки десятиметровый «коридор»		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
1	Отработка передачи эстафетной палочки			
Тема 1.8. Метание гранаты массой 700 г	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	1	Метание гранаты массой 700 г	-	3
	2	Строгое соблюдение фаз метания, положение рук, ног, туловища при метании		3
	<b>Практические занятия</b>		4	
1	Отработка соблюдения фаз метания			
<b>Раздел 2. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			<b>14</b>	
Тема 2.1. Развитие силовых качеств, подтягивание на перекладине	<b>Содержание учебного материала:</b>		4	
	1	Подтягивание на перекладине 8, 10, 12 раз (хват сверху).	-	3
	<b>Практические занятия</b>		4	
1	Отработка подтягиваний			

Тема 2.2. Лазание по канату	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	
	1	Лазание по канату ноги скрестно, движения ритмично, по прямой с помощью ног	-	3
	2	Лазание по канату без помощи ног		3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка лазания по канату без помощи ног		
Тема 2.3. Опорный прыжок через козла	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	
	1	Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь Н-125 см	-	3
	2	Опорный прыжок через козла в длину, согнув ноги Н-120		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка опорного прыжка ноги врозь		
Тема 2.4. Упражнения с гирями	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	
	1	Толчок двух гирь от груди (по 16 кг)	-	3
	2	Рывок одной поочередно		3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка рывка гирь		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			<b>10</b>	
Тема 3.1. Стартовые стойки в волейболе	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	
	1	Подачи; верхняя, нижняя, передача мяча	-	3
	<b>Практические занятия</b>		2	
Тема 3.2. Упражнения для изучения техники перемещений на площадке	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	
	1	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока	-	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		
Тема 3.3	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	
	1	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча	-	3
	2	Стойка во время подачи, работа рук и ног		3

Совершенствование подач, передач, верхних, нижних, двусторонняя игра. Исправление (коррекция) ошибок	3	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног)		3	
	<b>Практические занятия</b>		2		
	1	Отработка нижней прямой и боковой подачи мяча			
	2	Отработка стойки игрока			
3	Отработка верхней подачи мяча				
Тема 3.4. Прямой нападающий удар-техника выполнения. Согласованность действий игроков. Двусторонняя игра. Устранение ошибок	<b>Содержание учебного материала:</b>		2		
	1	Прямой нападающий удар-техника выполнения			-
	2	Согласованность действий игроков			
	3	Двусторонняя игра			
	4	Устранение ошибок			
	<b>Практические занятия</b>		2		
	1	Отработка прямого нападающего удара			
2	Выполнение действий игроков				
Тема 3.5. 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>		2		
	1	Техника выполнения подач, передач, приемов нападающего удара			-
	2	Блокирование от прямого нападающего удара			
	3	Техники и тактики игры, двусторонняя игра			
	4	Исправление ошибок			
	<b>Практические занятия</b>		2		
	1	Отработка подач ,передач, приёмов нападающего удара			
2	Отработка блокирования прямого удара				
3	Отработка техники и тактики игры				
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			<b>12</b>		
Тема 4.1. Технические приемы владения мячом, подачами, передачами, ловли одной рукой, двумя руками в стойке, в движении с различной скоростью и в различном направлении	<b>Содержание учебного материала:</b>		2		
	1	Технические приемы владения мячом			-
	2	Подачами, передачами, ловли одной рукой двумя руками в стойке			
	3	В движении с различной скоростью и в различном направлении			
	<b>Практические занятия</b>		2		
1	Отработка владения мяча				
2	Отработка подач, передач, ловли одной рукой				
Тема 4.2. Прыжки вверх толчком двумя ногами (с места). Прыжки вверх толчком одной ногой в	<b>Содержание учебного материала:</b>		2		
	1	Прыжки вверх толчком двумя ногами ( с места)			-
	2	Прыжки вверх толчком одной ногой в движении			
	3	Остановка игрока			

движении. Остановка игрока. Повороты влево, вправо	4	Повороты влево, вправо		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка прыжков вверх толчком одной, двумя ногами		
	2	Отработка поворотов игрока		
Тема 4.3. Техника выполнения приёмов при нападении	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	
	1	Техника выполнения приёмов при нападении	-	3
	2	Ловля одной рукой		3
	3	Ловля двумя руками		3
	4	Ловля мяча с остановкой		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка ловли мяча		
Тема 4.4. Передача мяча от груди, передача мяча от плеча, ловля мяча и передача мяча в движении	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	
	1	Передача мяча от груди	-	3
	2	Передача мяча от плеча		3
	3	Ловля мяча и передача мяча в движении		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка броска мяча от плеча		
	2	Отработка броска мяча от груди		
3	Отработка передачи мяча в движении			
Тема 4.5. Ведение мяча правой, левой, шагом, бегом	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	
	1	Броски мяча двумя руками сверху	-	3
	2	Бросок одной рукой сверху, снизу		3
	3	Бросок одной рукой сверху в движении		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка бросков мяча двумя руками		
	2	Отработка бросков одной рукой, сверху, снизу		
Тема 4.6. 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>		2	
	1	Техника выполнения защиты	-	3
	2	Стойка с выставленной вперед ногой		3
	3	Стойка с расположением стоп на одной линии		3
	4	Выравнивание, выбивание, накрывание и перехват мяча		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка стойки защиты		
2	Отработка стоп на одной линии			

<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>8</b>		
Тема 5.1. Строевые приёмы	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	
	1	Построение в колонну по 1,2,3 перестроение из одношереножного строя в двухшереножный, трёхшереножный строй	-	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>		2	
	1	Отработка поворотов на месте		
	2	Отработка перестроений		
	Тема 5.2. Акробатика	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>
		1	Перекат в группировке	-
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>		2		
1		Отработка перекатов, кувырков		
2		Отработка кувырков		
3		Отработка переворотов		
4		Отработка стойки		
Тема 5.3. Упражнения на гимнастических снарядах	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	
	1	Подтягивания на высокой перекладине на максимальное кол-во раз	-	3
	2	Упражнения на брусьях: размахивание в упоре на руках		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
1	Отработка упражнений на гимнастических снарядах			

Тема 5.4. Упражнения на гимнастических снарядах	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	
	1	Размахивание туловищем в висе на высокой перекладине	-	3
	2	Подъём силой		3
	3	Подъём переворотом		3
<b>Практические занятия</b>		2		
1	Отработка подъёма туловища на перекладине			
<b>Раздел 6. Кроссовая подготовка</b>			<b>8</b>	
Тема 6.1. Кроссовая подготовка Спортивное положение бегуна Ускорение на старте Стартовое ускорение из положения с опорой одной рукой о дорожку. Бег 100 м	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	
	1	Спортивное положение бегуна	-	3
	2	Стартовое ускорение из положения стоя		3
	3	Ускорение на старте		3
	4	Опорой одной рукой о дорожку. Бег 100 м		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка ускорения		
2	Отработка опоры одной рукой о дорожку			
3	Отработка бега			
Тема 6.2. Кроссовая подготовка Положение тела занимающихся в высоком старте. Положение тела занимающихся в равномерном беге	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	
	1	Кроссовая подготовка	-	3
	2	Положение тела занимающихся в высоком старте.		3
	3	Положение тела занимающихся в равномерном беге		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
1	Отработка положения тела в высоком старте			
2	Отработка положения тела в равномерном беге			
Тема 6.3. Кроссовая подготовка. 1 Бег с высоким подниманием бедра 2 Бег с отягощением 3 Бег 500+1500 4 Кросс 1000-1800 метров	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	
	1	Бег с высоким подниманием бедра	-	3
	2	Бег с отягощением		3
	3	Бег 500+1500		3
	4	Кросс 1000-1800 метр		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка бега с отягощениями		
2	Выполнение кросса			
Тема 6.4. Кроссовая подготовка 1 Бег со старта с ускорением	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	
	1	Бег со старта с ускорением	-	3
	2	Бег с высоким подниманием бедра		3

2 Бег с высоким подниманием бедра	3	Бег 500+500+1500		3
3 Бег 500+500+1500 метров	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка бега 500+500+1500		
<b>Дифференцированный зачет</b>	1	<b>Практическое занятия. Выполнение упражнений по нормативам</b>	<b>2</b>	
<b>Всего</b>			<b>80</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура 2 курс

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>1</b>	
	1	Основные понятия: физическая культура и спорт	1	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>23</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	-	3
	2	Финиширование, специальные упражнения		3
	<b>Практические занятия</b>		3	
	1	Отработка техники финиширования		
2	Отработка основы техники бега			
Тема 2.2. Челночный бег 10x10 Совершенствование техники низкого старта. Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10. Финиширование	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	
	1	Совершенствование техники низкого старта	-	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>Содержание учебного материала:</b>			<b>2</b>	
1	Бег на средние дистанции.	-	3	



Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту	2	Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка бега на средние дистанции		
	2	Выполнение стартового разбега и финиширования		
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции. Техника выполнения бега на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала:</b>		4	
	1	Техника выполнения бега на длинные дистанции	-	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		
Тема 2.5. Прыжки в длину Фаза прыжков в длину	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	
	1	Фаза прыжков в длину	-	3
	2	Разбег, отталкивание, полет, приземление		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Выполнение прыжков в длину		
	2	Выполнение приземления		
Тема 2.6. Совершенствование техники толкания ядра (д.- 500 г., ю.-700 гр.)	<b>Содержание учебного материала:</b>		4	
	1	Техника безопасности при толкании	-	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		
Тема 2.7. Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	
	1	Порядок передачи эстафетной палочки	-	3
	2	Положение рук при передаче эстафетной палочки десятиметровый «коридор»		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
1	Отработка передачи эстафетной палочки			
Тема 2.8. Метание гранаты массой 700 г	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	1	Метание гранаты массой 700 г	-	3
	2	Строгое соблюдение фаз метания, положение рук, ног, туловища при метании		3
	<b>Практические занятия</b>		4	

	1	Отработка соблюдения фаз метания		
<b>Раздел 3. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			<b>10</b>	
Тема 3.1. Развитие силовых качеств, подтягивание на перекладине	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	
	1	Подтягивание на перекладине 8, 10, 12 раз (хват сверху).	-	3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка подтягиваний		
Тема 3.2. Лазание по канату	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	
	1	Лазание по канату ноги скрестно, движения ритмично, по прямой с помощью ног	-	3
	2	Лазание по канату без помощи ног		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка лазания по канату без помощи ног		
	2	Отработка лазания по канату ноги скрестно		
Тема 3.3. Опорный прыжок через козла	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	
	1	Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь Н-125 см	-	3
	2	Опорный прыжок через козла в длину, согнув ноги Н-120		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка опорного прыжка ноги врозь		
	2	Отработка опорного прыжка ноги согнутые		
Тема 3.4. Упражнения с гирями	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	
	1	Толчок двух гирь от груди (по 16 кг)	-	3
	2	Рывок одной поочередно		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка рывка гирь		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			<b>14</b>	
Тема 4.1. Стартовые стойки в волейболе	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	
	1	Подачи; верхняя, нижняя, передача мяча	-	3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка подач и передач 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	-	3
	2	Передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)		3
	3	Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево		3

	<b>Практические занятия</b>	4	
	1 Отработка стойки игрока		
	2 Отработка передвижения, ходьбы, прыжков		
	3 Отработка основной стойки		
Тема 4.3 Совершенствование 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	-	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		
Тема 4.4. Прямой нападающий удар-техника выполнения. Согласованность действий игроков. Двусторонняя игра. Устранение ошибок	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	1 Прямой нападающий удар-техника выполнения	-	3
	2 Согласованность действий игроков		3
	3 Двусторонняя игра		3
	4 Устранение ошибок		3
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1 Отработка прямого нападающего удара		
	2 Выполнение действий игроков		
Тема 4.5. Техника выполнения подач, передач, приемов нападающего удара, блокирование от прямого нападающего удара, техники и тактики игры, двусторонняя игра. Исправление ошибок	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	1 Техника выполнения подач, передач, приемов нападающего удара	-	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>Раздел 5. Баскетбол</b>		<b>16</b>	
Тема 5.1. Технические приемы владения мячом, подачами, передачами, ловли одной рукой, двумя руками в стойке, в движении с	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	1 Технические приемы владения мячом	-	3
	2 Подачами, передачами, ловли одной рукой двумя руками в стойке		3
	3 В движении с различной скоростью и в различном направлении		3

различной скоростью и в различном направлении	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка владения мяча		
	2	Отработка подачи, передач, ловли одной рукой		
Тема 5.2. Прыжки вверх толчком двумя ногами (с места). Прыжки вверх толчком одной ногой в движении. Остановка игрока. Повороты влево, вправо	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	
	1	Прыжки вверх толчком двумя ногами (с места)		
	2	Прыжки вверх толчком одной ногой в движении		
	3	Остановка игрока		
	4	Повороты влево, вправо	2	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Отработка прыжков вверх толчком одной, двумя ногами		
	2	Отработка поворотов игрока		
Тема 5.3. Техника выполнения приёмов при нападении	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	
	1	Техника выполнения приёмов при нападении		
	2	Ловля одной рукой		
	3	Ловля двумя руками		
	4	Ловля мяча с остановкой	2	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Отработка ловли мяча		
Тема 5.4. Передача мяча от груди, передача мяча от плеча, ловля мяча и передача мяча в движении	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	
	1	Передача мяча от груди		
	2	Передача мяча от плеча		
	3	Ловля мяча и передача мяча в движении	2	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Отработка броска мяча от плеча		
	2	Отработка броска мяча от груди		
	3	Отработка передачи мяча в движении		
Тема 5.5. Ведение мяча правой, левой, шагом, бегом	<b>Содержание учебного материала:</b>		4	
	1	Броски мяча двумя руками сверху		
	2	Бросок одной рукой сверху, снизу		
	3	Бросок одной рукой сверху в движении	4	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Отработка бросков мяча двумя руками		
2	Отработка бросков одной рукой, сверху, снизу	4		
<b>Содержание учебного материала:</b>				
Тема 5.6. Техника выполнения защиты, стойка с выставленной	1	Техника выполнения защиты	-	3

вперед ногой, стойка с расположением стоп на одной линии, выравнивание, выбивание, накрывание и перехват мяча	2	Стойка с выставленной вперед ногой	4	3
	3	Стойка с расположением стоп на одной линии		3
	4	Выравнивание, выбивание, накрывание и перехват мяча		3
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Отработка стойки защиты		
	2	Отработка стоп на одной линии		
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>			<b>12</b>	
Тема 6.1. Строевые приёмы	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	
	1	Построение в колонну по 1,2,3 перестроение из одношереножного строя в двухшереножный, трёхшереножный строй	-	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. 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		
	Тема 6.2. Акробатика	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>
1		Перекат в группировке	-	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>		<b>4</b>		
1		Отработка перекатов, кувырков		
2	Отработка кувырков			
3	Отработка переворотов			

	4	Отработка стойки		
Тема 6.3. Упражнения на гимнастических снарядах	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	
	1	Подтягивания на высокой перекладине на максимальное кол-во раз	-	3
	2	Упражнения на брусьях: размахивание в упоре на руках		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка упражнений на гимнастических снарядах		
Тема 6.4. Упражнения на гимнастических снарядах	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	
	1	Размахивание туловищем в висе на высокой перекладине	-	3
	2	Подъём силой		3
	3	Подъём переворотом		3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка подъёма туловища на перекладине		
<b>Раздел 7. Кроссовая подготовка</b>			<b>8</b>	
Тема 7.1. Кроссовая подготовка Спортивное положение бегуна Ускорение на старте Стартовое ускорение из положения с опорой одной рукой о дорожку. Бег 100 м	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	
	1	Спортивное положение бегуна	-	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		
Тема 7.2. Кроссовая подготовка Положение тела занимающихся в высоком старте. Положение тела занимающихся в равномерном беге	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	
	1	Кроссовая подготовка	-	3
	2	Положение тела занимающихся в высоком старте.		3
	3	Положение тела занимающихся в равномерном беге		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка положения тела в высоком старте		
2	Отработка положения тела в равномерном беге			
Тема 7.3. Кроссовая подготовка. 1 Бег с высоким подниманием бедра 2 Бег с отягощением	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	
	1	Бег с высоким подниманием бедра	-	3
	2	Бег с отягощением		3
	3	Бег 500+1500		3

3 Бег 500+1500 4 Кросс 1000-1800 метров	4	Кросс 1000-1800 метр		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка бега с отягощениями		
	2	Выполнение кросса		
Тема 7.4. Кроссовая подготовка 1 Бег со старта с ускорением 2 Бег с высоким подниманием бедра 3 Бег 500+500+1500 метров	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	
	1	Бег со старта с ускорением	-	3
	2	Бег с высоким подниманием бедра		3
	3	Бег 500+500+1500		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
1	Отработка бега 500+500+1500			
<b>Дифференцированный зачет</b>	1	<b>Практические занятия.</b> Выполнение упражнений по нормативам	2	
<b>Всего</b>			<b>86</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)

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура 3 курс

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>6</b>		
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>		
	1	Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции		0	3
	2	Финиширование, специальные упражнения		3	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
	1	Отработка техники финиширования			
	2	Отработка основы техники бега			
Тема 2.2. Челночный бег 10x10 Совершенствование техники низкого старта. Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10. Финиширование	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>		
	1	Совершенствование техники низкого старта		0	3
	2	Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10			3
	3	Финиширование		3	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
1	Отработка техники низкого старта				



	2	Выполнения поворотов при челночном беге		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Бег на средние дистанции.	0	3
	2	Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка бега на средние дистанции		
	2	Выполнение стартового разбега и финиширования		
<b>Раздел 3. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			<b>4</b>	
Тема 3.1. Развитие силовых качеств, подтягивание на перекладине	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Подтягивание на перекладине 8, 10, 12 раз (хват сверху).	0	3
	<b>Практические занятия</b>		2	
Тема 3.2. Лазание по канату	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Лазание по канату ноги скрестно, движения ритмично, по прямой с помощью ног	0	3
	2	Лазание по канату без помощи ног		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка лазания по канату без помощи ног		
	2	Отработка лазания по канату ноги скрестно		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			<b>4</b>	
Тема 4.1. Стартовые стойки в волейболе	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Поддачи; верхняя, нижняя, передача мяча	0	3
	<b>Практические занятия</b>		2	
Тема 4.2. Упражнения для изучения техники перемещений на площадке	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока	0	3
	2	Передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)		3
	3	Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка стойки игрока		
	2	Отработка передвижения, ходьбы, прыжков		
3	Отработка основной стойки			

<b>Раздел 5. Баскетбол</b>		<b>2</b>		
Тема 5.1. Технические приемы владения мячом, подачами, передачами, ловли одной рукой, двумя руками в стойке, в движении с различной скоростью и в различном направлении	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Технические приемы владения мячом	0	
	2	Подачами, передачами, ловли одной рукой двумя руками в стойке		
	3	В движении с различной скоростью и в различном направлении		
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1	Отработка владения мяча		
2	Отработка подач, передач, ловли одной рукой			
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		<b>2</b>		
Тема 6.1. Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Перекат в группировке	0	
	2	Перекат из упора присев		
	3	Перекат из стойки на коленях		
	4	Кувырок вперед, назад		
	5	Переворот в сторону (влево, вправо)		
	6	Стойка на голове		
	7	Стойка на руках		
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1	Отработка перекатов, кувырков		
	2	Отработка кувырков		
	3	Отработка переворотов		
4	Отработка стойки			
<b>Раздел 7. Кроссовая подготовка</b>		<b>2</b>		
Тема 7.1. Кроссовая подготовка Спортивное положение бегуна Ускорение на старте Стартовое ускорение из положения с опорой одной рукой о дорожку. Бег 100 м	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Спортивное положение бегуна	0	
	2	Стартовое ускорение из положения стоя		
	3	Ускорение на старте		
	4	Опорой одной рукой о дорожку		
	5	Бег 100 м		
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1	Отработка ускорения		
	2	Отработка опоры одной рукой о дорожку		
3	Отработка бега			
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>Выполнение упражнений по нормативам</b>		<b>2</b>	
		<b>Всего</b>	<b>24</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- 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., 2016.
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, 2018.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2012.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2012.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2016.

6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2019.
7. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2012
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2015.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>уметь:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	экспертная оценка правильности выполнения индивидуальных заданий и упражнений при проведении практических занятий и дифференцированного зачета
<b>знать:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	экспертная оценка правильности выполнения индивидуальных заданий
- основы здорового образа жизни	экспертная оценка правильности выполнения индивидуальных заданий