



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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности

**54.02.01 Дизайн (по отраслям)**

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

Разработчик: Говорушенко А.О. - ГАУ КО «Колледж предпринимательства», преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании отделения общеобразовательных дисциплин Протокол № 6 от 30.06.2021

## 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>31</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>32</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 в соответствии с ФГОС СПО по специальности **54.02.01 Дизайн (по отраслям)**

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;

самостоятельной работы обучающегося 172 часа

## 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>344</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
практические работы	172
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
отработка выполнения упражнений	172
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</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. Легкая атлетика</b>		<b>20</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>6</b>	
	1	Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции	0	3
	2	Финиширование, специальные упражнения		3
	<b>Практические занятия</b>		3	
	1	Отработка техники финиширования		
	2	Отработка основы техники бега		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3	
1	Утренняя гимнастика, оздоровительный бег			
Тема 1.2. Челночный бег 10x10 Совершенствование техники низкого старта. Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10. Финиширование	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	
	1	Совершенствование техники низкого старта	0	3
	2	Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10		3
	<b>Практические занятия</b>		3	
	1	Отработка техники низкого старта		
	2	Выполнения поворотов при челночном беге		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3	
1	Длительный кросс до 15-18 минут			
Тема 1.3. 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)			
Тема 1.4. Бег на длинные дистанции. Техника выполнения	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Техника выполнения бега на длинные дистанции	0	3

бега на длинные дистанции	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 1.5. Прыжки в длину Фаза прыжков в длину	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	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 1.6. Совершенствование техники толкания ядра (д.- 500 гр., ю.-700 гр.)	<b>Содержание учебного материала:</b>		4	
	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 1.7. 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		
Тема 1.8. Метание гранаты 700 г	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
	1	Метание камня		
	2	Отжимания		
<b>Раздел 2. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			<b>12</b>	
Тема 2.1. Развитие силовых качеств, подтягивание на перекладине	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</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>		4	
	1	Подтягивания хват сверху		
	2	Подтягивания хват снизу		
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	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			
Тема 2.3. Опорный прыжок через козла	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</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>		3	



	1	Прыжки вверх			
Тема 2.4. Упражнения с гирями	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</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>		3		
	1	Поднимание тяжестей			
	2	Отжимания			
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			<b>12</b>		
Тема 3.1. 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	Поддачи мяча			
	Тема 3.2. 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 3.3 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 3.4. Прямой нападающий удар-техника выполнения. Согласованность действий игроков. Двусторонняя игра. Устранение ошибок	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</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>	4	
	1   Отработка прямого нападающего удара		
	2   Выполнение действий игроков		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	1   Нападающий удар		
	2   Прыжки вверх		
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>	<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 4. Баскетбол</b>		<b>12</b>	
Тема 4.1. Технические приемы владения мячом, подачами, передачами, ловли одной рукой,	<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

двумя руками в стойке, в движении с различной скоростью и в различном направлении	3	В движении с различной скоростью и в различном направлении		3			
	<b>Практические занятия</b>		2				
	1	Отработка владения мяча					
	2	Отработка передач, передач, ловли одной рукой					
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2				
1	Перемещение по зонам площадки						
Тема 4.2. 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					
	Тема 4.3. 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					
Тема 4.4. 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		
Тема 4.5. 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 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>		<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 5. Гимнастика</b>			<b>8</b>	
Тема 5.1. 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. 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		3

		по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами		
		<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		
Тема 5.2. Акробатика		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1	Пережат в группировке	0	3
	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>	2	
	1	Отработка пережатов, кувырков		
	2	Отработка кувырков		
	3	Отработка переворотов		
	4	Отработка стойки		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1	Кувырки		
	2	Перевороты, пережаты		
	3	Стойки на голове, руках		
Тема 5.3. 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 5.4. Упражнения на		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	

гимнастических снарядах	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 6. Кроссовая подготовка</b>			<b>6</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>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 6.2. 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
<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 6.3. Кроссовая подготовка. 1 Бег с высоким подниманием бедра 2 Бег с отягощением 3 Бег 500+1500	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Бег с высоким подниманием бедра	0	3
	2	Бег с отягощением		3
	3	Бег 500+1500		3
<b>Практические занятия</b>		2		
	1	Отработка бега с отягощениями		

4 Кросс 1000-1800 метр	2	Выполнение кросса		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	кросс 1 км девушки 2 км юноши			
	1	Отработка бега 500+500+1500		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Бег 500+500+1500		
	2	Равномерный бег		
<b>Всего</b>			<b>140</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

## 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

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. Легкая атлетика</b>		<b>20</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>6</b>	
	1	Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции	0	3
	2	Финиширование, специальные упражнения		3
	<b>Практические занятия</b>		3	
	1	Отработка техники финиширования		
	2	Отработка основы техники бега		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3	
	1	Утренняя гимнастика, оздоровительный бег		
Тема 1.2. Челночный бег 10x10 Совершенствование техники низкого старта. Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10. Финиширование	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	
	1	Совершенствование техники низкого старта	0	3
	2	Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10		3
	<b>Практические занятия</b>		3	
	1	Отработка техники низкого старта		
	2	Выполнения поворотов при челночном беге		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3	
	1	Длительный кросс до 15-18 минут		
Тема 1.3. 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)		
Тема 1.4. Бег на длинные дистанции. Техника выполнения	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Техника выполнения бега на длинные дистанции	0	3



бега на длинные дистанции	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 1.5. Прыжки в длину Фаза прыжков в длину	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	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 1.6. Совершенствование техники толкания ядра (д.- 500 гр., ю.-700 гр.)	<b>Содержание учебного материала:</b>		4	
	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 1.7. 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		
Тема 1.8. Метание гранаты 700 г	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
	1	Метание камня		
	2	Отжимания		
<b>Раздел 2. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			<b>12</b>	
Тема 2.1. Развитие силовых качеств, подтягивание на перекладине	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</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>		4	
	1	Подтягивания хват сверху		
	2	Подтягивания хват снизу		
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	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			
Тема 2.3. Опорный прыжок через козла	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</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>		3	

	1	Прыжки вверх			
Тема 2.4. Упражнения с гирями	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</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>		3		
	1	Поднимание тяжестей			
	2	Отжимания			
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			<b>12</b>		
Тема 3.1. 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	Поддачи мяча			
	Тема 3.2. 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 3.3 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 3.4. Прямой нападающий удар-техника выполнения. Согласованность действий игроков. Двусторонняя игра. Устранение ошибок	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</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>	4	
	1   Отработка прямого нападающего удара		
	2   Выполнение действий игроков		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	1   Нападающий удар		
	2   Прыжки вверх		
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>	<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 4. Баскетбол</b>		<b>12</b>	
Тема 4.1. Технические приемы владения мячом, подачами, передачами, ловли одной рукой,	<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

двумя руками в стойке, в движении с различной скоростью и в различном направлении	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		
Тема 4.2. Прыжки вверх толчком двумя ногами (с места). Прыжки вверх толчком одной ногой в движении. Остановка игрока. Повороты влево, вправо	1	Перемещение по зонам площадки			
	<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			
	Тема 4.3. Техника выполнения приёмов при нападении	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
		1	Техника выполнения приёмов при нападении	0	3
2		Ловля одной рукой		3	
3		Ловля двумя руками		3	
4		Ловля мяча с остановкой		3	
<b>Практические занятия</b>		2			
1		Отработка ловли мяча			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2			
1		Ловля мяча с остановкой			
Тема 4.4. Передача мяча от груди, передача мяча от плеча, ловля мяча и передача мяча в движении		<b>Содержание учебного материала</b>		4	
		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		
Тема 4.5. 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 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>		<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 5. Гимнастика</b>			<b>8</b>	
Тема 5.1. 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. 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		3

		по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами		
		<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		
Тема 5.2. 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 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 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		
Тема 5.3. 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 5.4. Упражнения на		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	

гимнастических снарядах	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 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>8</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>		4		
	1	Отработка ускорения		
	2	Отработка опоры одной рукой о дорожку		
	3	Отработка бега		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4		
	1	Бег с низкого старта		
Тема 6.2. 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
<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 6.3. Кроссовая подготовка. 1 Бег с высоким подниманием бедра 2 Бег с отягощением 3 Бег 500+1500	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Бег с высоким подниманием бедра	0	3
	2	Бег с отягощением		3
	3	Бег 500+1500		3
<b>Практические занятия</b>		2		
	1	Отработка бега с отягощениями		



4 Кросс 1000-1800 метр	2	Выполнение кросса		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	кросс 1 км девушки 2 км юноши			
	1	Отработка бега 500+500+1500		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Бег 500+500+1500		
	2	Равномерный бег		
<b>Всего</b>			<b>144</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

## 2.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

4 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>6</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	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 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	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 1.3. 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)			
<b>Раздел 2. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>6</b>			

Тема 2.1. 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		
Тема 2.2. Лазание по канату	2	Подтягивания хват снизу		
	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Лазание по канату ноги скрестно, движения ритмично	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	
Тема 2.3. Опорный прыжок через козла	1	Лазание по верёвке		
	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь Н-125 см	0	3
	2	Опорный прыжок через козла в длину, согнув ноги Н-120		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка опорного прыжка ноги врозь		
	2	Отработка опорного прыжка ноги согнутые		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>	1	Прыжки вверх		
	2	Отжимания		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			<b>6</b>	
Тема 3.1. 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		
Тема 3.2. Упражнения для изучения техники перемещений на площадке	2	Поддачи мяча		
	<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 3.3 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		
3		Выпрыгивания из приседа		
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			<b>6</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>		<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			
Тема 4.2. Прыжки вверх толчком двумя ногами (с места). Прыжки	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Прыжки вверх толчком двумя ногами (с места)	0	3

вверх толчком одной ногой в движении. Остановка игрока. Повороты влево, вправо	2	Прыжки вверх толчком одной ногой в движении		3
	3	Остановка игрока		3
	4	Повороты влево, вправо		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка прыжков вверх толчком одной, двумя ногами		
	2	Отработка поворотов игрока		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Набивание мяча одной рукой		
Тема 4.3. 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		
	2	Плечевого пояса		
3	Брюшного пресса мышц ног			
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			<b>6</b>	
Тема 5.1. Строевые приёмы	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</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 - 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>		3	
	1	Отработка поворотов на месте		

	2	Отработка перестроений		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3	
	1	Повороты на месте		
	2	Набивание мяча		
Тема 5.2. Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	
	1	Пережат в группировке	0	
2	Пережат из упора присев	3		
3	Пережат из стойки на коленях	3		
4	Кувырок вперед, назад	3		
5	Переворот в сторону (влево, вправо)	3		
6	Стойка на голове	3		
7	Стойка на руках	3		
	<b>Практические занятия</b>		3	
1	Отработка пережатов, кувырков			
2	Отработка кувырков			
3	Отработка переворотов			
4	Отработка стойки			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3	
1	Кувырки			
2	Перевороты, пережаты			
3	Стойки на голове, руках			
1	Отработка положения тела в высоком старте			
2	Отработка положения тела в равномерном беге			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		5	
1	Равномерный бег			
<b>Всего</b>			<b>60</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., 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, 2013.
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., 2012.
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.

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