



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: Калинин А.Н. - ГАУ КО «Колледж предпринимательства», преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании отделения общеобразовательных учебных дисциплин. Протокол №6 от 30.06.2023

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>стр.</b>
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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>25</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>26</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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.

## 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>168</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>156</b>
в том числе:	
практические работы	156
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>12</b>
в том числе:	
отработка выполнения упражнений	12
<b>Итоговая 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
<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>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>	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>3</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		
Тема 1.3. Бег на средние дистанции. Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту	<b>Содержание учебного материал</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		
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	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			
Тема 1.5. Прыжки в длину Фаза прыжков в длину	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</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		
Тема 1.6. 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 1.7. Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</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		
Тема 1.8. Метание гранаты 700 г	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Метание гранаты 700 г	0	3
	2	Строгое соблюдение фаз метания, положение рук, ног, туловища при метании		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
1	Отработка соблюдения фаз метания			
<b>Раздел 2. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			<b>8</b>	
Тема 2.1. 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	
1	Отработка подтягиваний			
Тема 2.2. 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		
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	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		
Тема 2.4. Упражнения с гирями	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Толчок двух гирь от груди (по 16 кг)	0	3
	2	Рывок одной поочередно		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка рывка гирь		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			<b>12</b>	
Тема 3.1. Стартовые стойки в волейболе	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Подачи; верхняя, нижняя, передача мяча	0	3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка подач и передач мяча		
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	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		
Тема 3.3 Совершенствование подач, передач, верхних, нижних, двусторонняя игра. Исправление (коррекция) ошибок	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</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		
Тема 3.4. 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>	4	
	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>	<b>2</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>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>	<b>2</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		
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>2</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		
Тема 4.3. Техника выполнения приёмов при нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</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		
Тема 4.4. Передача мяча от груди, передача мяча от плеча, ловля мяча и передача мяча в движении	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>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			
Тема 4.5. Ведение мяча правой, левой, шагом, бегом	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</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			
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>2</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>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	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>		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	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>		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	0	3
	2	Упражнения на брусках: 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	0	3
	2	Подъём силой		3
	3	Подъём переворотом (с помощью)		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	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		
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	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			
Тема 6.3. 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>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		
	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		
Зачетное занятие	Дифференцированный зачет		<b>2</b>	
			<b>70</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

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>22</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>	4	
	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>2</b>	
	1   Совершенствование техники низкого старта	0	3
	2   Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10		3
	<b>Практические занятия</b>	2	
	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 материал</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		
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	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		
Тема 1.5. Прыжки в длину Фаза прыжков в длину	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Фаза прыжков в длину	0	3
	2	Разбег, отталкивание, полет, приземление		3
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1	Выполнение прыжков в длину		
	2	Выполнение приземления		
Тема 1.6. 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>		<b>2</b>	
	1	Отработка держания ядра		
	2	Отработка разбега, и заключительной части		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
	1	Утренние прогулки		
	2	Бег трусцой		
Тема 1.7. Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Порядок передачи эстафетной палочки	0	3
	2	Положение рук при передаче эстафетной палочки десятиметровый «коридор»		3
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1	Отработка передачи эстафетной палочки		
Тема 1.8. Метание гранаты 700 г	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Метание гранаты 700 г	0	3
	2	Строгое соблюдение фаз метания, положение рук, ног, туловища при метании		3
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
1	Отработка соблюдения фаз метания			
<b>Раздел 2. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			<b>10</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>		<b>4</b>	
1	Отработка подтягиваний			

Тема 2.2. 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		
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	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		
Тема 2.4. Упражнения с гирями	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Толчок двух гирь от груди (по 16 кг)	0	3
	2	Рывок одной поочередно		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка рывка гирь		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			<b>12</b>	
Тема 3.1.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	
	1	Отработка подач и передач мяча		
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	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		
Тема 3.3 Совершенствование подач,	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча	0	3



передач, верхних, нижних, двусторонняя игра. Исправление (коррекция) ошибок	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		
Тема 3.4. Прямой нападающий удар-техника выполнения. Согласованность действий игроков. Двусторонняя игра. Устранение ошибок	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	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		
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	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>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	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			
Тема 4.2. Прыжки вверх толчком двумя ногами (с места). Прыжки	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	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	2	3	
	3	Остановка игрока		3	
	4	Повороты влево, вправо		3	
	<b>Практические занятия</b>				
	1	Отработка прыжков вверх толчком одной, двумя ногами			
Тема 4.3. Техника выполнения приёмов при нападении	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</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			
Тема 4.4. Передача мяча от груди, передача мяча от плеча, ловля мяча и передача мяча в движении	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>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				
Тема 4.5. Ведение мяча правой, левой, шагом, бегом	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</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			
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,	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</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	

накрывание и перехват мяча	<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	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			
	Тема 5.2. Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</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				
Тема 5.3.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>		

Упражнения на гимнастических снарядах	1	Подтягивания на высокой перекладине на максимальное кол-во раз	0	3
	2	Упражнения на брусьях: размахивание в упоре на руках		3
	Практические занятия		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	0	3
	2	Подъём силой		3
	3	Подъём переворотом (с помощью)		3
	Практические занятия		2	
1	Отработка подъёма туловища на перекладине			
<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>2</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
	Практические занятия		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	0	3
	2	Положение тела занимающихся в высоком старте.		3
	Практические занятия		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	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Бег с высоким подниманием бедра	0	3
	2	Бег с отягощением		3
	3	Бег 500+1500		3
	Практические занятия		2	
	1	Отработка бега с отягощениями		

4 Кросс 1000-1800 метр	2	Выполнение кросса		
<b>Зачетное занятие</b>		Дифференцированный зачет	<b>2</b>	
			<b>Всего 72</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

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>10</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>		2	
	1	Отработка техники финиширования		
	2	Отработка основы техники бега		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
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>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>		2	
	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.	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 2. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>2</b>		
Тема 2.1. Развитие силовых качеств, подтягивание на перекладине	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>1</b>	
	1	Подтягивание на перекладине 8, 10, 12 раз (хват сверху).	0	3
	<b>Практические занятия</b>		1	
1	Отработка подтягиваний			
Тема 2.2. Лазание по канату	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>1</b>	

	<b>1</b>	Лазание по канату ноги скрестно, движения ритмично	0	3
	<b>2</b>	Лазание по канату без помощи ног		3
	<b>Практические занятия</b>		1	
	<b>1</b>	Отработка лазания по канату без помощи ног		
	<b>2</b>	Отработка лазания по канату ноги скрестно		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			<b>4</b>	
Тема 3.1. Стартовые стойки в волейболе	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	<b>1</b>	Подачи; верхняя, нижняя, передача мяча	0	3
	<b>Практические занятия</b>		2	
Тема 3.2. Упражнения для изучения техники перемещений на площадке	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	<b>1</b>	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока	0	3
	<b>2</b>	Передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)		3
	<b>3</b>	Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>1</b>	Отработка стойки игрока		
	<b>2</b>	Отработка передвижения, ходьбы, прыжков		
	<b>3</b>	Отработка основной стойки		
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			<b>4</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>2</b>	
	<b>1</b>	Технические приемы владения мячом	0	3
	<b>2</b>	Подачами, передачами, ловли одной рукой двумя руками в стойке		3
	<b>3</b>	В движении с различной скоростью и в различном направлении		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>1</b>	Отработка владения мяча		
<b>2</b>	Отработка подач, передач, ловли одной рукой			
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>2</b>	
	<b>1</b>	Прыжки вверх толчком двумя ногами (с места)	0	3
	<b>2</b>	Прыжки вверх толчком одной ногой в движении		3
	<b>3</b>	Остановка игрока		3
	<b>4</b>	Повороты влево, вправо		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
<b>1</b>	Отработка прыжков вверх толчком одной, двумя ногами			

	2	Отработка поворотов игрока		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			<b>4</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	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>		2	
	1	Отработка поворотов на месте		
	2	Отработка перестроений		
<b>Зачетное занятие</b>	Дифференцированный зачет		<b>2</b>	
			<b>Всего</b>	<b>26</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., 2020.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2020.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2019.
4. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2019.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2020.
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, 2023.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2022.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2018.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2020.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. — М., 2020.
7. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2019
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2019.

#### 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