



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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности **54.02.04 Реставрация**

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

Разработчики: А.О. Говорушенко – ГАУ КО «Колледж предпринимательства», преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании отделения общеобразовательных дисциплин. Протокол № 1 от 31.08.2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности: **54.02.04 Реставрация**

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих: учебная дисциплина общеобразовательного учебного цикла ФГОС СПО по специальности 54.02.04 Реставрация

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

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

знать:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 216 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 144 часа;
самостоятельной работы обучающегося 72 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	216
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	144
в том числе:	
практические работы	142
теоретическое обучение	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	72
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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																								
Раздел 1. Легкая атлетика		16																									
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения	<p>Содержание учебного материала</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="627 547 689 582">1</td> <td data-bbox="689 547 1827 619">Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции</td> <td data-bbox="1827 547 2011 619">-</td> <td data-bbox="2011 547 2163 619">3</td> </tr> <tr> <td data-bbox="627 619 689 654">2</td> <td data-bbox="689 619 1827 654">Финиширование, специальные упражнения</td> <td data-bbox="1827 619 2011 654"></td> <td data-bbox="2011 619 2163 654">3</td> </tr> </table> <p>Практические занятия</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="627 654 689 689">1</td> <td data-bbox="689 654 1827 689">Отработка техники финиширования</td> <td data-bbox="1827 654 2011 689">1</td> <td data-bbox="2011 654 2163 689"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="627 689 689 724">2</td> <td data-bbox="689 689 1827 724">Отработка основы техники бега</td> <td data-bbox="1827 689 2011 724"></td> <td data-bbox="2011 689 2163 724"></td> </tr> </table>	1	Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции	-	3	2	Финиширование, специальные упражнения		3	1	Отработка техники финиширования	1		2	Отработка основы техники бега			2									
1	Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции	-	3																								
2	Финиширование, специальные упражнения		3																								
1	Отработка техники финиширования	1																									
2	Отработка основы техники бега																										
Тема 1.2. Челночный бег 10x10 Совершенствование техники низкого старта. Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10. Финиширование	<p>Содержание учебного материала</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="627 815 689 850">1</td> <td data-bbox="689 815 1827 850">Совершенствование техники низкого старта</td> <td data-bbox="1827 815 2011 850">-</td> <td data-bbox="2011 815 2163 850">3</td> </tr> <tr> <td data-bbox="627 850 689 885">2</td> <td data-bbox="689 850 1827 885">Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10</td> <td data-bbox="1827 850 2011 885"></td> <td data-bbox="2011 850 2163 885">3</td> </tr> <tr> <td data-bbox="627 885 689 920">3</td> <td data-bbox="689 885 1827 920">Финиширование</td> <td data-bbox="1827 885 2011 920"></td> <td data-bbox="2011 885 2163 920">3</td> </tr> </table> <p>Практические занятия</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="627 920 689 957">1</td> <td data-bbox="689 920 1827 957">Отработка техники низкого старта</td> <td data-bbox="1827 920 2011 957">1</td> <td data-bbox="2011 920 2163 957"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="627 957 689 992">2</td> <td data-bbox="689 957 1827 992">Выполнения поворотов при челночном беге</td> <td data-bbox="1827 957 2011 992"></td> <td data-bbox="2011 957 2163 992"></td> </tr> </table> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="627 992 689 1027">1</td> <td data-bbox="689 992 1827 1027">Длительный кросс до 15-18 минут</td> <td data-bbox="1827 992 2011 1027">1</td> <td data-bbox="2011 992 2163 1027"></td> </tr> </table>	1	Совершенствование техники низкого старта	-	3	2	Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10		3	3	Финиширование		3	1	Отработка техники низкого старта	1		2	Выполнения поворотов при челночном беге			1	Длительный кросс до 15-18 минут	1		2	
1	Совершенствование техники низкого старта	-	3																								
2	Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10		3																								
3	Финиширование		3																								
1	Отработка техники низкого старта	1																									
2	Выполнения поворотов при челночном беге																										
1	Длительный кросс до 15-18 минут	1																									
Тема 1.3. Бег на средние дистанции. Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту	<p>Содержание учебного материала</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="627 1158 689 1193">1</td> <td data-bbox="689 1158 1827 1193">Бег на средние дистанции.</td> <td data-bbox="1827 1158 2011 1193">-</td> <td data-bbox="2011 1158 2163 1193">3</td> </tr> <tr> <td data-bbox="627 1193 689 1228">2</td> <td data-bbox="689 1193 1827 1228">Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту</td> <td data-bbox="1827 1193 2011 1228"></td> <td data-bbox="2011 1193 2163 1228">3</td> </tr> </table> <p>Практические занятия</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="627 1228 689 1264">1</td> <td data-bbox="689 1228 1827 1264">Отработка бега на средние дистанции</td> <td data-bbox="1827 1228 2011 1264">1</td> <td data-bbox="2011 1228 2163 1264"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="627 1264 689 1299">2</td> <td data-bbox="689 1264 1827 1299">Выполнение стартового разбега и финиширования</td> <td data-bbox="1827 1264 2011 1299"></td> <td data-bbox="2011 1264 2163 1299"></td> </tr> </table>	1	Бег на средние дистанции.	-	3	2	Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту		3	1	Отработка бега на средние дистанции	1		2	Выполнение стартового разбега и финиширования			1									
1	Бег на средние дистанции.	-	3																								
2	Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту		3																								
1	Отработка бега на средние дистанции	1																									
2	Выполнение стартового разбега и финиширования																										
Тема 1.4. Бег на длинные дистанции. Техника выполнения бега на длинные дистанции	<p>Содержание учебного материала</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="627 1398 689 1433">1</td> <td data-bbox="689 1398 1827 1433">Техника выполнения бега на длинные дистанции</td> <td data-bbox="1827 1398 2011 1433">-</td> <td data-bbox="2011 1398 2163 1433">3</td> </tr> <tr> <td data-bbox="627 1433 689 1468">2</td> <td data-bbox="689 1433 1827 1468">Правильное ритмичное дыхание</td> <td data-bbox="1827 1433 2011 1468"></td> <td data-bbox="2011 1433 2163 1468">3</td> </tr> </table>	1	Техника выполнения бега на длинные дистанции	-	3	2	Правильное ритмичное дыхание		3	2																	
1	Техника выполнения бега на длинные дистанции	-	3																								
2	Правильное ритмичное дыхание		3																								

	3	Финиширование с максимальной скоростью		3
	Практические занятия		2	
	1	Отработка бега на длинные дистанции		
	2	Выполнение дыхания		
	3	Отработка финиширования		
Тема 1.5. Прыжки в длину Фаза прыжков в длину	Содержание учебного материала		2	
	1	Фаза прыжков в длину	-	3
	2	Разбег, отталкивание, полет, приземление		3
	Практические занятия		2	
	1	Выполнение прыжков в длину		
	2	Выполнение приземления		
Тема 1.6. Совершенствование техники толкание ядра (д.- 500 г., ю.-700 гр.)	Содержание учебного материала		4	
	1	Техника безопасности при толкании	-	3
	2	Биомеханические основы техники толкани		3
	3	Держание ядра, разбег, заключительная часть разбега		3
	Практические занятия		3	
	1	Отработка держания ядра		
	2	Отработка разбега и заключительной части		
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	1	Утренние прогулки		
2	Бег трусцой			
Тема 1.7. Эстафетный бег	Содержание учебного материала		3	
	1	Порядок передачи эстафетной палочки	-	3
	2	Положение рук при передаче эстафетной палочки десятиметровый «коридор»		3
	Практические занятия		2	
	1	Отработка передачи эстафетной палочки		
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	1	Бег с ускорением		
2	Равномерный бег			
Раздел 2. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)			13	
Тема 2.1. Развитие силовых качеств, подтягивание на перекладине	Содержание учебного материала		5	
	1	Подтягивание на перекладине 8, 10, 12 раз (хват сверху).	-	3
	Практические занятия		4	
	1	Отработка подтягиваний		

	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1 Подтягивания хват сверху		
	2 Подтягивания хват снизу		
Тема 2.2. Лазание по канату	Содержание учебного материала	4	
	1 Лазание по канату ноги скрестно, движения ритмично, по прямой с помощью ног	-	3
	2 Лазание по канату без помощи ног		3
	Практические занятия	3	
	1 Отработка лазания по канату без помощи ног		
	2 Отработка лазания по канату ноги скрестно		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1 Лазание по верёвке		
Тема 2.3. Упражнения с гирями	Содержание учебного материала	4	
	1 Толчок двух гирь от груди (по 16 кг)	-	3
	2 Рывок одной поочередно		3
	Практические занятия	3	
	1 Отработка рывка гирь		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1 Поднимание тяжестей		
	2 Отжимания		
Раздел 3. Волейбол		20	
Тема 3.1. Стартовые стойки в волейболе	Содержание учебного материала	2	
	1 Поддачи; верхняя, нижняя, передача мяча	-	3
	Практические занятия	1	
	1 Отработка подач и передач мяча		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1 Набивание мяча от стены		
	2 Поддачи мяча		
Тема 3.2. Упражнения для изучения техники перемещений на площадке	Содержание учебного материала	3	
	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
	Практические занятия	2	

	1	Отработка стойки игрока	1	
	2	Отработка передвижения, ходьбы, прыжков		
	3	Отработка основной стойки		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Перемещение по площадке		
2	Набивание мяча			
Тема 3.3 Совершенствование подач, передач, верхних, нижних, двусторонняя игра. Исправление (коррекция) ошибок	Содержание учебного материала		3	
	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
	Практические занятия		2	
	1	Отработка нижней прямой и боковой подачи мяча		
	2	Отработка стойки игрока		
	3	Отработка верхней подачи мяча		
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	1	Стойка игрока		
	2	Верхние подачи мяча		
Тема 3.4. Прямой нападающий удар-техника выполнения. Согласованность действий игроков. Двусторонняя игра. Устранение ошибок	Содержание учебного материала		6	
	1	Прямой нападающий удар-техника выполнения	-	3
	2	Согласованность действий игроков		3
	3	Двусторонняя игра		3
	4	Устранение ошибок		3
	Практические занятия		4	
	1	Отработка прямого нападающего удара		
	2	Выполнение действий игроков		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	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	Содержание учебного материала		6	
	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
	Практические занятия		4	

	1	Отработка передач ,передач, приёмов нападающего удара		
	2	Отработка блокирования прямого удара		
	3	Отработка техники и тактики игры		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Разработать технику и тактику игры		
	2	Выпрыгивания из приседа		
Раздел 4. Баскетбол			28	
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	Содержание учебного материала		4	
	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
	Практические занятия		2	
	1	Отработка владения мяча		
	2	Отработка передач, передач, ловли одной рукой		
	Самостоятельная работа обучающихся		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	Содержание учебного материала		4
1		Прыжки вверх толчком двумя ногами (с места)	-	3
2		Прыжки вверх толчком одной ногой в движении		3
3		Остановка игрока		3
4		Повороты влево, вправо		3
Практические занятия		2		
1		Отработка прыжков вверх толчком одной, двумя ногами		
2		Отработка поворотов игрока		
Самостоятельная работа обучающихся:		2		
1		Набивание мяча одной рукой		
Тема 4.3. Техника выполнения приёмов при нападении	Содержание учебного материала:		4	
	1	Техника выполнения приёмов при нападении	-	3
	2	Ловля одной рукой		3
	3	Ловля двумя руками		3
	4	Ловля мяча с остановкой		3
	Практические занятия		2	
	1	Отработка ловли мяча		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	

	1	Ловля мяча с остановкой		
Тема 4.4. Передача мяча от груди, передача мяча от плеча, ловля мяча и передача мяча в движении	Содержание учебного материала		6	
	1	Передача мяча от груди	-	3
	2	Передача мяча от плеча		3
	3	Ловля мяча и передача мяча в движении		3
	Практические занятия		4	
	1	Отработка броска мяча от плеча		
	2	Отработка броска мяча от груди		
	3	Отработка передачи мяча в движении		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Броски мяча от груди и плеча		
Тема 4.5. Ведение мяча правой, левой, шагом, бегом	Содержание учебного материала		6	
	1	Броски мяча двумя руками сверху	-	3
	2	Бросок одной рукой сверху, снизу		3
	3	Бросок одной рукой сверху в движении		3
	Практические занятия		4	
	1	Отработка бросков мяча двумя руками		
	2	Отработка бросков одной рукой, сверху, снизу		
	Самостоятельная работа обучающихся		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	Содержание учебного материала		4	
	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
	Практические занятия		2	
	1	Отработка стойки защиты		
	2	Отработка стоп на одной линии		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Стойки игрока		
Раздел 5. Гимнастика			15	
Тема 5.1. Акробатика		Содержание учебного материала	7	

	1	Перекаат в группировке	-	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
	Практические занятия		4	
	1	Отработка перекаатов, кувырков		
	2	Отработка кувырков		
	3	Отработка переворотов		
	4	Отработка стойки		
	Самостоятельная работа обучающихся		3	
	1	Кувырки		
	2	Перевороты, перекааты		
	3	Стойки на голове, руках		
Тема 5.2. Упражнения на гимнастических снарядах	Содержание учебного материала		7	
	1	Размахивание туловищем в висе на высокой перекладине	-	3
	2	Подъём силой		3
	3	Подъём переворотом		3
	Практические занятия		4	
	1	Отработка подъёма туловища на перекладине		
	Самостоятельная работа обучающихся:		3	
1	Подъём туловища, подъём переворотом			
Раздел 6. Кроссовая подготовка			17	
Тема 6.1. Кроссовая подготовка Спортивное положение бегуна Ускорение на старте Стартовое ускорение из положения с опорой одной рукой о дорожку. Бег 100 м	Содержание учебного материала		4	
	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
	Практические занятия		2	
	1	Отработка ускорения		
	2	Отработка опоры одной рукой о дорожку		
3	Отработка бега			

	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1 Бег с низкого старта		
Тема 6.2. Кроссовая подготовка Положение тела занимающихся в высоком старте. Положение тела занимающихся в равномерном беге	Содержание учебного материала	4	
	1 Кроссовая подготовка	-	3
	2 Положение тела занимающихся в высоком старте.		3
	3 Положение тела занимающихся в равномерном беге		3
	Практические занятия	4	
	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	Содержание учебного материала	7	
	1 Бег с высоким подниманием бедра	-	3
	2 Бег с отягощением		3
	3 Бег 500+1500		3
	4 Кросс 1000-1800 метр		3
	Практические занятия	4	
	1 Отработка бега с отягощениями		
	2 Выполнение кросса		
	Самостоятельная работа обучающихся:	3	
	1 Кросс 1 км девушки 2 км юноши		
Тема 6.4. Кроссовая подготовка 1 Бег со старта с ускорением 2 Бег с высоким подниманием бедра 3 Бег 500+500+1500 метров	Содержание учебного материала	2	
	1 Бег со старта с ускорением	-	3
	2 Бег с высоким подниманием бедра		3
	3 Бег 500+500+1500		3
	Практические занятия	2	
	1 Отработка бега 500+500+1500		
	Всего	108	

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
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы				
Тема 1.1 Влияние физических упражнений на центральную нервную систему	Содержание учебного материала		2	
	1	Основные понятия: физическая культура и спорт	2	1
	2	Физическое воспитание самовоспитание и самообразование		1
	3	Ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации		1
	4	Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни		1
	5	Критерии эффективности здорового образа жизни		1
	6	Влияние двигательной активности на всестороннее развитие физических способностей, укрепления здоровья и обеспечение высокой работоспособности		1
	7	Воспитание психологических черт личности посредством физических упражнений		1
Раздел 2. Легкая атлетика				21
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения	Содержание учебного материала		2	
	1	Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции	-	3
	2	Финиширование, специальные упражнения		3
	Практические занятия		1	
	1	Отработка техники финиширования		
	2	Отработка основы техники бега		
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	1	Утренняя гимнастика, оздоровительный бег		
Тема 2.2. Челночный бег 10x10 Совершенствование техники низкого старта. Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10. Финиширование	Содержание учебного материала		2	
	1	Совершенствование техники низкого старта	-	3
	2	Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10		3
	3	Финиширование		3
	Практические занятия		1	
	1	Отработка техники низкого старта		

	2	Выполнения поворотов при челночном беге			
	Самостоятельная работа обучающихся		1		
	1	Длительный кросс до 15-18 минут			
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту	Содержание учебного материала		2		
	1	Бег на средние дистанции.	-	3	
	2	Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту		3	
	Практические занятия		1		
	1	Отработка бега на средние дистанции			
	2	Выполнение стартового разбега и финиширования			
	Самостоятельная работа обучающихся		1		
	1	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)			
	Тема 2.4. Бег на длинные дистанции. Техника выполнения бега на длинные дистанции	Содержание учебного материала		3	
		1	Техника выполнения бега на длинные дистанции	-	3
2		Правильное ритмичное дыхание		3	
3		Финиширование с максимальной скоростью		3	
Практические занятия		2			
1		Отработка бега на длинные дистанции			
2		Выполнение дыхания			
3		Отработка финиширования			
Самостоятельная работа обучающихся		1			
1		Бег с максимальным ускорением			
Тема 2.5. Прыжки в длину. Фаза прыжков в длину	Содержание учебного материала		3		
	1	Фаза прыжков в длину	-	3	
	2	Разбег, отталкивание, полет, приземление		3	
	Практические занятия		2		
	1	Выполнение прыжков в длину			
	2	Выполнение приземления			
	Самостоятельная работа обучающихся		1		
1	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.				
Тема 2.6. Совершенствование техники толкания ядра (д.- 500 г., ю.-700 гр.)	Содержание учебного материала		3		
	1	Техника безопасности при толкании	-	3	
	2	Биомеханические основы техники толкани		3	
	3	Держание ядра, разбег, заключительная часть разбега		3	

	Практические занятия		2			
	1	Отработка держания ядра				
	2	Отработка разбега и заключительной части				
	Самостоятельная работа обучающихся		1			
	1	Утренние прогулки				
	2	Бег трусцой				
Тема 2.7. Эстафетный бег	Содержание учебного материала		3			
	1	Порядок передачи эстафетной палочки	-		3	
	2	Положение рук при передаче эстафетной палочки десятиметровый «коридор»			3	
	Практические занятия		2			
	1	Отработка передачи эстафетной палочки				
	Самостоятельная работа обучающихся		1			
	1	Бег с ускорением				
	2	Равномерный бег				
	Тема 2.8. Метание гранаты массой 700 г	Содержание учебного материала			3	
		1	Метание гранаты массой 700 г		-	
2		Строгое соблюдение фаз метания, положение рук, ног, туловища при метании		3		
Практические занятия		2				
1			Отработка соблюдения фаз метания			
Самостоятельная работа обучающихся		1				
1			Метание камня			
2		Отжимания				
Раздел 3. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)			9			
Тема 3.1. Развитие силовых качеств, подтягивание на перекладине		Содержание учебного материала		3		
	1	Подтягивание на перекладине 8, 10, 12 раз (хват сверху).	-	3		
	Практические занятия		2			
	1	Отработка подтягиваний				
	Самостоятельная работа обучающихся		1			
	1	Подтягивания хват сверху				
	2	Подтягивания хват снизу				
Тема 3.2. Лазание по канату	Содержание учебного материала		3			
	1	Лазание по канату ноги скрестно, движения ритмично, по прямой с помощью ног	-		3	
	2	Лазание по канату без помощи ног			3	

	Практические занятия	2	
	1 Отработка лазания по канату без помощи ног		
	2 Отработка лазания по канату ноги скрестно		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1 Лазание по верёвке		
Тема 3.3. Упражнения с гирями	Содержание учебного материала	3	
	1 Толчок двух гирь от груди (по 16 кг)	-	3
	2 Рывок одной поочередно		3
	Практические занятия	2	
	1 Отработка рывка гирь		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1 Поднимание тяжестей		
	2 Отжимания		
Раздел 4. Волейбол		14	
Тема 4.1. Стартовые стойки в волейболе	Содержание учебного материала	2	
	1 Поддачи; верхняя, нижняя, передача мяча	-	3
	Практические занятия	1	
	1 Отработка подач и передач мяча		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1 Набивание мяча от стены		
	2 Поддачи мяча		
	Тема 4.2. Упражнения для изучения техники перемещений на площадке	Содержание учебного материала	3
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
Практические занятия		2	
1 Отработка стойки игрока			
2 Отработка передвижения, ходьбы, прыжков			
3 Отработка основной стойки			
Самостоятельная работа обучающихся		1	
1 Перемещение по площадке			
2 Набивание мяча			
Тема 4.3.	Содержание учебного материала	3	

Совершенствование подач, передач, верхних, нижних, двусторонняя игра. Исправление (коррекция) ошибок	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		
	Практические занятия		2			
	1	Отработка нижней прямой и боковой подачи мяча				
	2	Отработка стойки игрока				
	3	Отработка верхней подачи мяча				
	Самостоятельная работа обучающихся		1			
	1	Стойка игрока				
	2	Верхние подачи мяча				
Тема 4.4. Прямой нападающий удар-техника выполнения. Согласованность действий игроков. Двусторонняя игра. Устранение ошибок	Содержание учебного материала		3			
	1	Прямой нападающий удар-техника выполнения			-	3
	2	Согласованность действий игроков				3
	3	Двусторонняя игра		3		
	4	Устранение ошибок	3			
	Практические занятия		2			
	1	Отработка прямого нападающего удара				
	2	Выполнение действий игроков				
	Самостоятельная работа обучающихся		1			
	1	Нападающий удар				
2	Прыжки вверх					
Тема 4.5. Техника выполнения подач, передач, приемов нападающего удара, блокирование от прямого нападающего удара, техники и тактики игры, двусторонняя игра. Исправление ошибок	Содержание учебного материала		3			
	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			
	Практические занятия		2			
	1	Отработка подач, передач, приёмов нападающего удара				
	2	Отработка блокирования прямого удара				
	3	Отработка техники и тактики игры				
	Самостоятельная работа обучающихся		1			
1	Разработать технику и тактику игры					
2	Выпрыгивания из приседа					
Раздел 5. Баскетбол			20			

Тема 5.1. Технические приемы владения мячом, подачами, передачами, ловли одной рукой, двумя руками в стойке, в движении с различной скоростью и в различном направлении	Содержание учебного материала		3	
	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
	Практические занятия		2	
	1	Отработка владения мяча		
	2	Отработка подач, передач, ловли одной рукой		
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	1	Перемещение по зонам площадки		
	Тема 5.2. Прыжки вверх толчком двумя ногами (с места). Прыжки вверх толчком одной ногой в движении. Остановка игрока. Повороты влево, вправо	Содержание учебного материала		3
1		Прыжки вверх толчком двумя ногами (с места)	-	3
2		Прыжки вверх толчком одной ногой в движении		3
3		Остановка игрока		3
4		Повороты влево, вправо		3
Практические занятия		2		
1		Отработка прыжков вверх толчком одной, двумя ногами		
2		Отработка поворотов игрока		
Самостоятельная работа обучающихся		1		
1		Набивание мяча одной рукой		
Тема 5.3. Техника выполнения приёмов при нападении	Содержание учебного материала		3	
	1	Техника выполнения приёмов при нападении	-	3
	2	Ловля одной рукой		3
	3	Ловля двумя руками		3
	4	Ловля мяча с остановкой		3
	Практические занятия		2	
	1	Отработка ловли мяча		
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	1	Ловля мяча с остановкой		
	Тема 5.4. Передача мяча от груди, передача мяча от плеча, ловля мяча и передача мяча в движении	Содержание учебного материала		3
1		Передача мяча от груди	-	3
2		Передача мяча от плеча		3
3		Ловля мяча и передача мяча в движении		3
Практические занятия		2		
1		Отработка броска мяча от плеча		

	2	Отработка броска мяча от груди		
	3	Отработка передачи мяча в движении		
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	1	Броски мяча от груди и плеча		
Тема 5.5. Ведение мяча правой, левой, шагом, бегом	Содержание учебного материала		4	
	1	Броски мяча двумя руками сверху	-	3
	2	Бросок одной рукой сверху, снизу		3
	3	Бросок одной рукой сверху в движении		3
	Практические занятия		2	
	1	Отработка бросков мяча двумя руками		
	2	Отработка бросков одной рукой, сверху, снизу		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Упражнения на укрепление мышц кистей		
	2	Плечевого пояса		
3	Брюшного пресса мышц ног			
Тема 5.6. Техника выполнения защиты, стойка с выставленной вперед ногой, стойка с расположением стоп на одной линии, выравнивание, выбивание, накрывание и перехват мяча	Содержание учебного материала		4	
	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
	Практические занятия		2	
	1	Отработка стойки защиты		
	2	Отработка стоп на одной линии		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Стойки игрока		
Раздел 6. Гимнастика			22	
Тема 6.1. Строевые приёмы	Содержание учебного материала		4	
	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	
	Практические занятия		2		
	1	Отработка поворотов на месте			
	2	Отработка перестроений			
	Самостоятельная работа обучающихся		2		
	1	Повороты на месте			
	2	Набивание мяча			
	Тема 6.2. Акробатика	Содержание учебного материала			6
		1	Пережат в группировке		-
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	
Практические занятия		4			
1		Отработка пережатов, кувырков			
2		Отработка кувырков			
3		Отработка переворотов			
4		Отработка стойки			
Самостоятельная работа обучающихся		2			
1		Кувырки			
2		Перевороты, пережаты			
3		Стойки на голове, руках			
Тема 6.3. Упражнения на гимнастических снарядах	Содержание учебного материала		6		
	1	Подтягивания на высокой перекладине на максимальное кол-во раз	-	3	
	2	Упражнения на брусьях: размахивание в упоре на руках		3	
	Практические занятия		4		
	1	Отработка упражнений на гимнастических снарядах			
	Самостоятельная работа обучающихся		2		
	1	Упражнения на брусьях			

Тема 6.4. Упражнения на гимнастических снарядах	Содержание учебного материала		6	
	1	Размахивание туловищем в висе на высокой перекладине	-	3
	2	Подъём силой		3
	3	Подъём переворотом		3
	Практические занятия		5	
	1	Отработка подъёма туловища на перекладине		
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
1	Подъём туловища, подъём переворотом			
Раздел 7. Кроссовая подготовка			20	
Тема 7.1. Кроссовая подготовка Спортивное положение бегуна Ускорение на старте Стартовое ускорение из положения с опорой одной рукой о дорожку. Бег 100 м	Содержание учебного материала		4	
	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
	Практические занятия		2	
	1	Отработка ускорения		
	2	Отработка опоры одной рукой о дорожку		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Бег с низкого старта		
Тема 7.2. Кроссовая подготовка Положение тела занимающихся в высоком старте. Положение тела занимающихся в равномерном беге	Содержание учебного материала		6	
	1	Кроссовая подготовка	-	3
	2	Положение тела занимающихся в высоком старте.		3
	3	Положение тела занимающихся в равномерном беге		3
	Практические занятия		5	
	1	Отработка положения тела в высоком старте		
	2	Отработка положения тела в равномерном беге		
Самостоятельная работа обучающихся		1		
1	Равномерный бег			
Тема 7.3. Кроссовая подготовка. 1 Бег с высоким подниманием бедра 2 Бег с отягощением	Содержание учебного материала		6	
	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	
	Практические занятия		5		
	1	Отработка бега с отягощениями			
	2	Выполнение кросса			
	Самостоятельная работа обучающихся		1		
1	Кросс 1 км девушки 2 км юноши				
Тема 7.4. Кроссовая подготовка 1 Бег со старта с ускорением 2 Бег с высоким подниманием бедра 3 Бег 500+500+1500 метров	Содержание учебного материала		4		
	1	Бег со старта с ускорением	-	3	
	2	Бег с высоким подниманием бедра		3	
	3	Бег 500+500+1500		3	
	Практические занятия		3		
	1	Отработка бега 500+500+1500			
	Самостоятельная работа обучающихся		1		
	1	Бег 500+500+1500			
	2	Равномерный бег			
	Всего				108

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 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., 2011.
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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	экспертная оценка правильности выполнения индивидуальных заданий
знать:	
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