



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 № 6 от 30.06.2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 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

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

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

1 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения												
1	2	3	4												
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>16</b>													
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения	<p><b>Содержание учебного материала</b></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> </tr> <tr> <td data-bbox="627 619 689 654">2</td> <td data-bbox="689 619 1827 654">Финиширование, специальные упражнения</td> </tr> </table> <p><b>Практические занятия</b></p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="627 694 689 729">1</td> <td data-bbox="689 694 1827 729">Отработка техники финиширования</td> </tr> <tr> <td data-bbox="627 729 689 764">2</td> <td data-bbox="689 729 1827 764">Отработка основы техники бега</td> </tr> </table>	1	Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции	2	Финиширование, специальные упражнения	1	Отработка техники финиширования	2	Отработка основы техники бега	<p>2</p> <p>-</p> <p>1</p>	<p>3</p> <p>3</p>				
1	Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции														
2	Финиширование, специальные упражнения														
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	<p><b>Содержание учебного материала</b></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> </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> </tr> <tr> <td data-bbox="627 885 689 920">3</td> <td data-bbox="689 885 1827 920">Финиширование</td> </tr> </table> <p><b>Практические занятия</b></p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="627 960 689 995">1</td> <td data-bbox="689 960 1827 995">Отработка техники низкого старта</td> </tr> <tr> <td data-bbox="627 995 689 1031">2</td> <td data-bbox="689 995 1827 1031">Выполнения поворотов при челночном беге</td> </tr> </table> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="627 1070 689 1106">1</td> <td data-bbox="689 1070 1827 1106">Длительный кросс до 15-18 минут</td> </tr> </table>	1	Совершенствование техники низкого старта	2	Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10	3	Финиширование	1	Отработка техники низкого старта	2	Выполнения поворотов при челночном беге	1	Длительный кросс до 15-18 минут	<p>2</p> <p>-</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>3</p> <p>3</p> <p>3</p>
1	Совершенствование техники низкого старта														
2	Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10														
3	Финиширование														
1	Отработка техники низкого старта														
2	Выполнения поворотов при челночном беге														
1	Длительный кросс до 15-18 минут														
Тема 1.3. Бег на средние дистанции. Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту	<p><b>Содержание учебного материала</b></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> </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> </tr> </table> <p><b>Практические занятия</b></p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="627 1268 689 1303">1</td> <td data-bbox="689 1268 1827 1303">Отработка бега на средние дистанции</td> </tr> <tr> <td data-bbox="627 1303 689 1339">2</td> <td data-bbox="689 1303 1827 1339">Выполнение стартового разбега и финиширования</td> </tr> </table>	1	Бег на средние дистанции.	2	Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту	1	Отработка бега на средние дистанции	2	Выполнение стартового разбега и финиширования	<p>1</p> <p>-</p> <p>1</p>	<p>3</p> <p>3</p>				
1	Бег на средние дистанции.														
2	Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту														
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	<p><b>Содержание учебного материала</b></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> </tr> <tr> <td data-bbox="627 1433 689 1468">2</td> <td data-bbox="689 1433 1827 1468">Правильное ритмичное дыхание</td> </tr> </table>	1	Техника выполнения бега на длинные дистанции	2	Правильное ритмичное дыхание	<p>2</p> <p>-</p>	<p>3</p> <p>3</p>								
1	Техника выполнения бега на длинные дистанции														
2	Правильное ритмичное дыхание														

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



	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
	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	-	3
	2   Лазание по канату без помощи ног		3
	<b>Практические занятия</b>	3	
	1   Отработка лазания по канату без помощи ног		
	2   Отработка лазания по канату ноги скрестно		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
	1   Лазание по верёвке		
Тема 2.3. Упражнения с гирями	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1   Толчок двух гирь от груди (по 16 кг)	-	3
	2   Рывок одной поочередно		3
	<b>Практические занятия</b>	3	
	1   Отработка рывка гирь		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
	1   Поднимание тяжестей		
	2   Отжимания		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>20</b>	
Тема 3.1. Стартовые стойки в волейболе	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1   Поддачи; верхняя, нижняя, передача мяча	-	3
	<b>Практические занятия</b>	1	
	1   Отработка подач и передач мяча		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
	1   Набивание мяча от стены		
2   Поддачи мяча			
Тема 3.2. Упражнения для изучения техники перемещений на площадке	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	
	1   Совершенствование техники перемещения и стойки игрока	-	3
	2   Передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)		3
	3   Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево		3
	<b>Практические занятия</b>	2	

	1	Отработка стойки игрока	1	
	2	Отработка передвижения, ходьбы, прыжков		
	3	Отработка основной стойки		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	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>3</b>	
	1	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча	-	3
	2	Стойка во время подачи, работа рук и ног		3
	3	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног)		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка нижней прямой и боковой подачи мяча		
	2	Отработка стойки игрока		
	3	Отработка верхней подачи мяча		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		1	
	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>6</b>	
	1	Прямой нападающий удар-техника выполнения	-	3
	2	Согласованность действий игроков		3
	3	Двусторонняя игра		3
	4	Устранение ошибок		3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка прямого нападающего удара		
	2	Выполнение действий игроков		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		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	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	
	1	Техника выполнения подач, передач, приемов нападающего удара	-	3
	2	Блокирование от прямого нападающего удара		3
	3	Техники и тактики игры, двусторонняя игра		3
	4	Исправление ошибок		3
	<b>Практические занятия</b>		4	

	1	Отработка передач ,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>28</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	-	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 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)	-	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	-	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>6</b>	
	1	Передача мяча от груди	-	3
	2	Передача мяча от плеча		3
	3	Ловля мяча и передача мяча в движении		3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка броска мяча от плеча		
	2	Отработка броска мяча от груди		
	3	Отработка передачи мяча в движении		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Броски мяча от груди и плеча		
Тема 4.5. Ведение мяча правой, левой, шагом, бегом	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	
	1	Броски мяча двумя руками сверху	-	3
	2	Бросок одной рукой сверху, снизу		3
	3	Бросок одной рукой сверху в движении		3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка бросков мяча двумя руками		
	2	Отработка бросков одной рукой, сверху, снизу		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Упражнения на укрепление мышц кистей		
	2	Плечевого пояса		
3	Брюшного пресса мышц ног			
Тема 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	-	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>15</b>	
Тема 5.1. Акробатика		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>	

	1	Пережат в группировке	-	3
	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>		4	
	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		
Тема 5.2. Упражнения на гимнастических снарядах	<b>Содержание учебного материала</b>		7	
	1	Размахивание туловищем в висе на высокой перекладине	-	3
	2	Подъем силой		3
	3	Подъем переворотом		3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка подъема туловища на перекладине		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		3	
1	Подъем туловища, подъем переворотом			
<b>Раздел 6. Кроссовая подготовка</b>			<b>17</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>		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
	<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>	4	
	1 Кроссовая подготовка	-	3
	2 Положение тела занимающихся в высоком старте.		3
	3 Положение тела занимающихся в равномерном беге		3
	<b>Практические занятия</b>	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	<b>Содержание учебного материала</b>	7	
	1 Бег с высоким подниманием бедра	-	3
	2 Бег с отягощением		3
	3 Бег 500+1500		3
	4 Кросс 1000-1800 метр		3
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1 Отработка бега с отягощениями		
	2 Выполнение кросса		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	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	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1 Бег со старта с ускорением	-	3
	2 Бег с высоким подниманием бедра		3
	3 Бег 500+500+1500		3
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1 Отработка бега 500+500+1500		
	<b>Всего</b>	<b>108</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы</b>			
Тема 1.1 Влияние физических упражнений на центральную нервную систему	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	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
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			<b>21</b>
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1 Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции	-	3
	2 Финиширование, специальные упражнения		3
	<b>Практические занятия</b>	1	
	1 Отработка техники финиширования		
	2 Отработка основы техники бега		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
	1 Утренняя гимнастика, оздоровительный бег		
Тема 2.2. Челночный бег 10x10 Совершенствование техники низкого старта. Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10. Финиширование	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1 Совершенствование техники низкого старта	-	3
	2 Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10		3
	3 Финиширование		3
	<b>Практические занятия</b>	1	
1 Отработка техники низкого старта			

	2	Выполнения поворотов при челночном беге		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		1	
	1	Длительный кросс до 15-18 минут		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Бег на средние дистанции.	-	3
	2	Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту		3
	<b>Практические занятия</b>		1	
	1	Отработка бега на средние дистанции		
	2	Выполнение стартового разбега и финиширования		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		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	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3</b>	
	1	Техника выполнения бега на длинные дистанции	-	3
	2	Правильное ритмичное дыхание		3
	3	Финиширование с максимальной скоростью		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка бега на длинные дистанции		
	2	Выполнение дыхания		
	3	Отработка финиширования		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		1	
	1	Бег с максимальным ускорением		
Тема 2.5. Прыжки в длину. Фаза прыжков в длину	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3</b>	
	1	Фаза прыжков в длину	-	3
	2	Разбег, отталкивание, полет, приземление		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Выполнение прыжков в длину		
	2	Выполнение приземления		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		1	
1	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.			
Тема 2.6. Совершенствование техники толкания ядра (д.- 500 г., ю.-700 гр.)	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3</b>	
	1	Техника безопасности при толкании	-	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>		1		
	1	Утренние прогулки			
	2	Бег трусцой			
Тема 2.7. Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3</b>		
	1	Порядок передачи эстафетной палочки	-		3
	2	Положение рук при передаче эстафетной палочки десятиметровый «коридор»			3
	<b>Практические занятия</b>		2		
	1	Отработка передачи эстафетной палочки			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		1		
	1	Бег с ускорением			
	2	Равномерный бег			
Тема 2.8. Метание гранаты массой 700 г	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3</b>		
	1	Метание гранаты массой 700 г	-		3
	2	Строгое соблюдение фаз метания, положение рук, ног, туловища при метании			3
	<b>Практические занятия</b>		2		
	1	Отработка соблюдения фаз метания			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		1		
	1	Метание камня			
	2	Отжимания			
<b>Раздел 3. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			<b>9</b>		
Тема 3.1. Развитие силовых качеств, подтягивание на перекладине	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3</b>		
	1	Подтягивание на перекладине 8, 10, 12 раз (хват сверху).	-		3
	<b>Практические занятия</b>		2		
	1	Отработка подтягиваний			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		1		
	1	Подтягивания хват сверху			
2	Подтягивания хват снизу				
Тема 3.2. Лазание по канату	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3</b>		
	1	Лазание по канату ноги скрестно, движения ритмично, по прямой с помощью ног	-		3
	2	Лазание по канату без помощи ног			3

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

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		
	<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>		1			
	1	Стойка игрока				
	2	Верхние подачи мяча				
Тема 4.4. Прямой нападающий удар-техника выполнения. Согласованность действий игроков. Двусторонняя игра. Устранение ошибок	<b>Содержание учебного материала</b>		3			
	1	Прямой нападающий удар-техника выполнения			-	3
	2	Согласованность действий игроков				3
	3	Двусторонняя игра		3		
	4	Устранение ошибок	3			
	<b>Практические занятия</b>		2			
	1	Отработка прямого нападающего удара				
	2	Выполнение действий игроков				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		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	<b>Содержание учебного материала</b>		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			
	<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>		1			
1	Разработать технику и тактику игры					
2	Выпрыгивания из приседа					
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>			<b>20</b>			

Тема 5.1. Технические приемы владения мячом, подачами, передачами, ловли одной рукой, двумя руками в стойке, в движении с различной скоростью и в различном направлении	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3</b>	
	1	Технические приемы владения мячом	-	3
	2	Подачами, передачами, ловли одной рукой двумя руками в стойке		3
	3	В движении с различной скоростью и в различном направлении		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка владения мяча		
	2	Отработка подач, передач, ловли одной рукой		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		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	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3</b>
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
<b>Практические занятия</b>		2		
1		Отработка прыжков вверх толчком одной, двумя ногами		
2		Отработка поворотов игрока		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		1		
1		Набивание мяча одной рукой		
Тема 5.3. Техника выполнения приёмов при нападении	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3</b>	
	1	Техника выполнения приёмов при нападении	-	3
	2	Ловля одной рукой		3
	3	Ловля двумя руками		3
	4	Ловля мяча с остановкой		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка ловли мяча		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		1	
	1	Ловля мяча с остановкой		
	Тема 5.4. Передача мяча от груди, передача мяча от плеча, ловля мяча и передача мяча в движении	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3</b>
1		Передача мяча от груди	-	3
2		Передача мяча от плеча		3
3		Ловля мяча и передача мяча в движении		3
<b>Практические занятия</b>		2		
1		Отработка броска мяча от плеча		

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

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

3 Бег 500+1500 4 Кросс 1000-1800 метров	4	Кросс 1000-1800 метр		3	
	<b>Практические занятия</b>		5		
	1	Отработка бега с отягощениями			
	2	Выполнение кросса			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		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	<b>Содержание учебного материала</b>		4		
	1	Бег со старта с ускорением	-	3	
	2	Бег с высоким подниманием бедра		3	
	3	Бег 500+500+1500		3	
	<b>Практические занятия</b>		3		
	1	Отработка бега 500+500+1500			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		1		
	1	Бег 500+500+1500			
	2	Равномерный бег			
	<b>Всего</b>				<b>108</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 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.

<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	экспертная оценка правильности выполнения индивидуальных заданий
<b>знать:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	экспертная оценка правильности выполнения индивидуальных заданий
- основы здорового образа жизни	экспертная оценка правильности выполнения индивидуальных заданий