



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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

2021

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

#### **54.02.04 Реставрация**

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

Разработчик:

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>25</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>27</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 54.02.04 Реставрация

**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.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

- организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
- осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.
- самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

- ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.
- использовать умения и знания профильных учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 228 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 114 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 114 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>228</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>114</b>
в том числе:	
практические работы	112
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>114</b>
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	114
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

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

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>		<b>4</b>	
Тема 1.1 Влияние физических упражнений на центральную нервную систему	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1 Основные понятия: физическая культура и спорт		1
	2 Физическое воспитание самовоспитание и самообразование		1
	3 Ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации		1
	4 Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни		1
	5 Критерии эффективности здорового образа жизни	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	1
1 Воспитание психологических черт личности посредством физических упражнений		1	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>26</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>8</b>	
	1 Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции	0	3
	2 Финиширование, специальные упражнения		3
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	1 Отработка техники финиширования		
	2 Отработка основы техники бега		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
1 Утренняя гимнастика, оздоровительный бег			
Тема 2.2. Челночный бег 10x10 Совершенствование техники низкого старта. Техника	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	1 Совершенствование техники низкого старта	0	3
	2 Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10		3

выполнения поворотов при челночном беге, 10x10. Финиширование	3	Финиширование		3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка техники низкого старта		
	2	Выполнения поворотов при челночном беге		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Длительный кросс до 15-18 минут		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту	<b>Содержание учебного материал</b>		<b>6</b>	
	1	Бег на средние дистанции.	0	3
	2	Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту		3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка бега на средние дистанции		
	2	Выполнение стартового разбега и финиширования		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)		
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции. Техника выполнения бега на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
	1	Бег с максимальным ускорением		
Тема 2.5. Прыжки в длину Фаза прыжков в длину	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</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			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4		
	1	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.			
Тема 2.6. 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 2.7. Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</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			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
	1	Бег с ускорением			
	2	Равномерный бег			
	Тема 2.8. Метание гранаты 700 г	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	
		1	Метание гранаты 700 г	0	3
2		Строгое соблюдение фаз метания, положение рук, ног, туловища при метании		3	
<b>Практические занятия</b>		4			
1		Отработка соблюдения фаз метания			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4			
1		Метание камня			

	2	Отжимания		
<b>Раздел 3. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			<b>12</b>	
Тема 3.1. Развитие силовых качеств, подтягивание на перекладине	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	
	1	Подтягивание на перекладине 8, 10, 12 раз (хват сверху)	0	3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка подтягиваний		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
	1	Подтягивания хват сверху		
	2	Подтягивания хват снизу		
Тема 3.2. Лазание по канату	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Лазание по канату ноги скрестно, движения ритмично, по прямой с помощью ног	0	3
	2	Лазание по канату без помощи ног		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка лазания по канату без помощи ног		
	2	Отработка лазания по канату ноги скрестно		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Лазание по верёвке		
Тема 3.3. Опорный прыжок через козла	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	
	1	Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь Н-125 см	0	3
	2	Опорный прыжок через козла в длину, согнув ноги Н-120		3
	<b>Практические занятия</b>		3	
	1	Отработка опорного прыжка ноги врозь		
	2	Отработка опорного прыжка ноги согнутые		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3	
1	Прыжки вверх			
Тема 3.4. Упражнения с гирями	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	
	1	Толчок двух гирь от груди (по 16 кг)	0	3
	2	Рывок одной поочередно		3

	<b>Практические занятия</b>	3	
	1 Отработка рывка гирь		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	3	
	1 Поднимание тяжестей		
	2 Отжимания		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>12</b>	
Тема 4.1. Стартовые стойки в волейболе	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1 Поддачи; верхняя, нижняя, передача мяча	0	3
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1 Отработка подач и передач мяча		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1 Набивание мяча от стены		
	2 Поддачи мяча		
Тема 4.2. Упражнения для изучения техники перемещений на площадке	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1 Совершенствование техники перемещения и стойки игрока	0	3
	2 Передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)		3
	3 Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево		3
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1 Отработка стойки игрока		
	2 Отработка передвижения, ходьбы, прыжков		
	3 Отработка основной стойки		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1 Перемещение по площадке		
	2 Набивание мяча		
Тема 4.3 Совершенствование подач, передач, верхних, нижних, двусторонняя игра. Исправление (коррекция) ошибок	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1 Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча	0	3
	2 Стойка во время подачи, работа рук и ног		3
	3 Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног)		3

	<b>Практические занятия</b>	2		
	1 Отработка нижней прямой и боковой подачи мяча			
	2 Отработка стойки игрока			
	3 Отработка верхней подачи мяча			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		
	1 Стойка игрока			
	2 Верхние подачи мяча			
Тема 4.4. Прямой нападающий удар-техника выполнения. Согласованность действий игроков. Двусторонняя игра. Устранение ошибок	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>		
	1 Прямой нападающий удар-техника выполнения	0	3	
	2 Согласованность действий игроков		3	
	3 Двусторонняя игра		3	
	4 Устранение ошибок		3	
	<b>Практические занятия</b>	4		
	1 Отработка прямого нападающего удара			
	2 Выполнение действий игроков			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4		
	1 Нападающий удар			
	2 Прыжки вверх			
	Тема 4.5. Техника выполнения подач, передач, приемов нападающего удара, блокирование от прямого нападающего удара, техники и тактики игры, двусторонняя игра. Исправление ошибок	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
		1 Техника выполнения подач, передач, приемов нападающего удара	0	3
2 Блокирование от прямого нападающего удара			3	
3 Техники и тактики игры, двусторонняя игра			3	
4 Исправление ошибок			3	
<b>Практические занятия</b>		2		
1 Отработка подач, передач, приёмов нападающего удара				
2 Отработка блокирования прямого удара				
3 Отработка техники и тактики игры				
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2		
1 Разработать технику и тактику игры				
2 Выпрыгивания из приседа				

<b>Раздел 5. Баскетбол</b>		<b>12</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>4</b>
	1	Технические приемы владения мячом	0
	2	Подачами, передачами, ловли одной рукой двумя руками в стойке	
	3	В движении с различной скоростью и в различном направлении	
	<b>Практические занятия</b>		2
	1	Отработка владения мяча	
	2	Отработка подач, передач, ловли одной рукой	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2
	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>	
1		Прыжки вверх толчком двумя ногами (с места)	0
2		Прыжки вверх толчком одной ногой в движении	
3		Остановка игрока	
4		Повороты влево, вправо	
<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 5.3. Техника выполнения приёмов при нападении	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>
	1	Техника выполнения приёмов при нападении	0
	2	Ловля одной рукой	
	3	Ловля двумя руками	
	4	Ловля мяча с остановкой	
	<b>Практические занятия</b>		2
	1	Отработка ловли мяча	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2
	1	Ловля мяча с остановкой	
	Тема 5.4.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>

Передача мяча от груди, передача мяча от плеча, ловля мяча и передача мяча в движении	1	Передача мяча от груди	0	3	
	2	Передача мяча от плеча		3	
	3	Ловля мяча и передача мяча в движении		3	
	<b>Практические занятия</b>		2		
	1	Отработка броска мяча от плеча			
	2	Отработка броска мяча от груди			
	3	Отработка передачи мяча в движении			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
	1	Броски мяча от груди и плеча			
	Тема 5.5. Ведение мяча правой, левой, шагом, бегом	<b>Содержание учебного материала</b>			4
1		Броски мяча двумя руками сверху	0		3
2		Бросок одной рукой сверху, снизу			3
3		Бросок одной рукой сверху в движении			3
<b>Практические занятия</b>		2			
1		Отработка бросков мяча двумя руками			
2		Отработка бросков одной рукой, сверху, снизу			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2			
1		Упражнения на укрепление мышц кистей			
2		Плечевого пояса			
3	Брюшного пресса мышц ног				
Тема 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	0	3	
	2	Стойка с выставленной вперед ногой		3	
	3	Стойка с расположением стоп на одной линии		3	
	4	Выравнивание, выбивание, накрывание и перехват мяча		3	
	<b>Практические занятия</b>		2		
	1	Отработка стойки защиты			
	2	Отработка стоп на одной линии			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
	1	Стойки игрока			
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>			<b>8</b>		

Тема 6.1.Строевые приёмы	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Построение в колонну по 1,2,3 перестроение из одношереножного строя в двухшереножный, трёхшереножный строй	0	3
	2	Повороты на месте выход из 2х и 3х шереножного строя. "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте		3
	3	Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала		3
	4	Перестроение из колонны в круг, перестроение из одного круга в два, перестроение из одного круга в три		3
	5	Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания 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>4</b>
1		Пережат в группировке	0	3
2		Пережат из упора присев		3
3		Пережат из стойки на коленях		3
4		Кувырок вперёд, назад		3
5		Переворот в сторону (влево, вправо)		3
6		Стойка на голове		3
7		Стойка на руках		3
<b>Практические занятия</b>		2		
1		Отработка пережатов, кувырков		
2	Отработка кувырков			
3	Отработка переворотов			

	4	Отработка стойки		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Кувырки		
	2	Перевороты, перекаты		
	3	Стойки на голове, руках		
Тема 6.3. Упражнения на гимнастических снарядах	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Подтягивания на высокой перекладине на максимальное кол-во раз	0	3
	2	Упражнения на брусьях: размахивание в упоре на руках		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка упражнений на гимнастических снарядах		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Упражнения на брусьях		
Тема 6.4. Упражнения на гимнастических снарядах	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</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>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Подъём туловища, подъём переворотом		
<b>Раздел 7. Кроссовая подготовка</b>			<b>8</b>	
Тема 7.1. Кроссовая подготовка Спортивное положение бегуна Ускорение на старте Стартовое ускорение из положения с опорой одной рукой о дорожку. Бег 100 м	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Спортивное положение бегуна	0	3
	2	Стартовое ускорение из положения стоя		3
	3	Ускорение на старте		3
	4	Опорой одной рукой о дорожку		3
	5	Бег 100 м		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка ускорения		



	2	Отработка опоры одной рукой о дорожку		
	3	Отработка бега		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Бег с низкого старта		
Тема 7.2. Кроссовая подготовка Положение тела занимающихся в высоком старте. Положение тела занимающихся в равномерном беге	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Кроссовая подготовка	0	3
	2	Положение тела занимающихся в высоком старте.		3
	3	Положение тела занимающихся в равномерном беге		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка положения тела в высоком старте		
	2	Отработка положения тела в равномерном беге		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Равномерный бег		
	Тема 7.3. 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
4		Кросс 1000-1800 метр		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				
Тема 7.4. Кроссовая подготовка 1 Бег со старта с ускорением 2 Бег с высоким подниманием бедра 3 Бег 500+500+1500	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Бег со старта с ускорением	0	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>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		

	1	Бег 500+500+1500		
	2	Равномерный бег		
<b>Всего</b>			<b>156</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 4 курс обучения

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	<b>0</b>	3
	2	Физическое воспитание самовоспитание и самообразование		3
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1	Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни		3
	2	Критерии эффективности здорового образа жизни		3
	3	Влияние двигательной активности на всестороннее развитие физических способностей, укрепления здоровья и обеспечение высокой работоспособности		3
	4	Воспитание психологических черт личности посредством физических упражнений		3
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</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>4</b>	
	1	Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции	<b>0</b>	3
	2	Финиширование, специальные упражнения		3
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1	Отработка техники финиширования		
	2	Отработка основы техники бега		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
1	Утренняя гимнастика, оздоровительный бег			
Тема 2.2. Челночный бег 10x10 Совершенствование техники низкого старта. Техника выполнения поворотов при челночном беге,	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Совершенствование техники низкого старта	<b>0</b>	3
	2	Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10		3
	3	Финиширование		3

10x10. Финиширование	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка техники низкого старта		
	2	Выполнения поворотов при челночном беге		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	3
	1	Бег на средние дистанции.	0	
	2	Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка бега на средние дистанции		
	2	Выполнение стартового разбега и финиширования		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)		
<b>Раздел 3. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			<b>6</b>	
Тема 3.1. Развитие силовых качеств, подтягивание на перекладине	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	3
	1	Подтягивание на перекладине 8, 10, 12 раз (хват сверху).	0	
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка подтягиваний		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Подтягивания хват сверху		
2	Подтягивания хват снизу			
Тема 3.2. Лазание по канату	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	3
	1	Лазание по канату ноги скрестно, движения ритмично, по прямой с помощью ног	0	
	2	Лазание по канату без помощи ног		3
	<b>Практические занятия</b>		2	

	1	Отработка лазания по канату без помощи ног		
	2	Отработка лазания по канату ноги скрестно		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Лазание по верёвке		
Тема 3.3. Опорный прыжок через козла	Содержание учебного материала		4	
	1	Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь Н-125 см	0	3
	2	Опорный прыжок через козла в длину, согнув ноги Н-120		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка опорного прыжка ноги врозь		
	2	Отработка опорного прыжка ноги согнутые		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Прыжки вверх		
	2	Отжимания		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>				
Тема 4.1. Стартовые стойки в волейболе	Содержание учебного материала		4	
	1	Подачи; верхняя, нижняя, передача мяча	0	3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка подач и передач мяча		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Набивание мяча от стены		
	2	Подачи мяча		
Тема 4.2. Упражнения для изучения техники перемещений на площадке	Содержание учебного материала		4	
	1	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока	0	3
	2	Передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)		3
	3	Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка стойки игрока		

	2	Отработка передвижения, ходьбы, прыжков		
	3	Отработка основной стойки		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Перемещение по площадке		
	2	Набивание мяча		
Тема 4.3 Совершенствование подач, передач, верхних, нижних, двусторонняя игра. Исправление (коррекция) ошибок	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча	0	3
	2	Стойка во время подачи, работа рук и ног		3
	3	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног)		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка нижней прямой и боковой подачи мяча		
	2	Отработка стойки игрока		
	3	Отработка верхней подачи мяча		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Стойка игрока		
	2	Верхние подачи мяча		
3	Выпрыгивания из приседа			
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>			<b>6</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>4</b>	
	1	Технические приемы владения мячом	0	3
	2	Подачами, передачами, ловли одной рукой двумя руками в стойке		3
	3	В движении с различной скоростью и в различном направлении		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка владения мяча		
	2	Отработка подач, передач, ловли одной рукой		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
1	Перемещение по зонам площадки			
Тема 5.2. Прыжки вверх толчком двумя ногами (с места). Прыжки вверх толчком одной ногой в	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Прыжки вверх толчком двумя ногами (с места)	0	3
	2	Прыжки вверх толчком одной ногой в движении		3

движении. Остановка игрока. Повороты влево, вправо	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	
Тема 5.3. Техника выполнения приёмов при нападении	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	1	Техника выполнения приёмов при нападении	0	3
	2	Ловля одной рукой		3
	3	Ловля двумя руками		3
	4	Ловля мяча с остановкой		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка ловли мяча		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Ловля мяча с остановкой		
	2	Плечевого пояса		
	3	Брюшного пресса мышц ног		
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>			4	
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	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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1 Повороты на месте		
	2 Набивание мяча		
Тема 6.2. Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1 Кувырки		
	2 Перевороты, перекаты		
	3 Стойки на голове, руках		
<b>Раздел 7. Кроссовая подготовка</b>		<b>6</b>	
Тема 7.1. Кроссовая подготовка Спортивное положение бегуна Ускорение на старте Стартовое ускорение из положения с	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	1 Спортивное положение бегуна	0	3
	2 Стартовое ускорение из положения стоя		3
	3 Ускорение на старте		3
	<b>Практические занятия</b>	4	



опорой одной рукой о дорожку. Бег 100 м	1	Отработка ускорения		
	2	Отработка опоры одной рукой о дорожку		
	3	Отработка бега		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
Тема 7.2. Кроссовая подготовка Положение тела занимающихся в высоком старте.	1	Бег с низкого старта		
	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Кроссовая подготовка	0	3
	2	Положение тела занимающихся в высоком старте.		3
	3	Положение тела занимающихся в равномерном беге		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка положения тела в высоком старте		
	2	Отработка положения тела в равномерном беге		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Равномерный бег		
<b>Всего</b>			<b>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)

### **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., 2015.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2016.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2015.
4. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2016.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2013.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2012.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2012.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2016.

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

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

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

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