

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Южно-Уральский государственный колледж»

Утверждаю:  
Зам. директора по учебной работе  
\_\_\_\_\_ Занова Т.С.  
«30» ИЮНЯ 2021 Г

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ. 05. Физическая культура**

по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, реализующих образовательные профессиональные программы среднего профессионального образования специальностям среднего профессионального образования (далее - СПО).

Разработчики:

Титова Н.В., преподаватель ГБОУ СПО (ССУЗ) «Южно-Уральский многопрофильный колледж» г. Челябинск.

Галинурова Н.И., методист ГОУ ДПО (повышения квалификации) специалистов «Челябинский институт развития профессионального образования».

Серебренникова Е.А., заместитель директора по учебно-методической работе ГБОУ СПО (ССУЗ) «Южно-Уральский многопрофильный колледж».

Соколова А.А., методист ГБОУ СПО (ССУЗ) «Южно-Уральский многопрофильный колледж».

Организация-разработчик рабочей программы:

ГБПОУ «Южно-Уральский государственный колледж» г. Челябинск.

Разработчики:

Кашигина Е.А., преподаватель физической культуры ГБПОУ «Южно-Уральский государственный колледж» г. Челябинск.

Абдулвалеева Р.Р. преподаватель физической культуры ГБПОУ «Южно-Уральский государственный колледж» г. Челябинск

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК Физической культуры и БЖД.

Протокол № 9 от 18 июня 2021 г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ Е.А. Кашигина

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|   | стр. |
|---|------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | 4    |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | 5    |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | 28   |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | 29   |

# **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 по специальности СПО 54.02.01 дизайн (по отраслям).

.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**

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

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 178 часа, в том числе:

практические занятия -166 часов;

теоретические занятия – 12 часов;

практическая подготовка – 14 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы   | Объем часов |
|--|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>   | <b>178</b>  |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>  | <b>166</b>  |
| в том числе:   |             |
| практическая подготовка  | 14          |
| лабораторные занятия   | -           |
| практические занятия   | 166         |
| теоретические занятия  | 12          |
| контрольные работы   | -           |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>   | <b>-</b>    |
| в том числе:   |             |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)   | —           |
| виды самостоятельной работы: подготовка сообщений, рефератов, докладов, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, составление и выполнение комплексов упражнений. | -           |
| Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>  |             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся |   | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|---|-------------|------------------|
| 1  | 2   |   | 3           | 4                |
| <b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>                                  |   |   | <b>2</b>    |                  |
| <b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Основное значение ППФП</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                              |   | <b>2</b>    | <b>1</b>         |
|  | 1   | Современное состояние здоровья молодежи. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Назначение ППФП- направленное развитие психических и физических качеств человека, требования к которым предъявляет конкретная профессиональная деятельность. |             |                  |
|  | <b>Практическая подготовка</b>                                    |   | <b>2</b>    |                  |
|  | <b>Практические занятия</b>                                       |   | -           |                  |
|  | <b>Контрольные работы</b>   |   | -           |                  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b>                        |   | -           |                  |
|  | 1   | ОРУ на внимание   |             |                  |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                                       |   |   | <b>12</b>   |                  |
| <b>Тема 2.1. Оздоровительное, прикладное значение легкой атлетики</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>                              |   |             | <b>2</b>         |
|  | 1   | Виды легкой атлетики на уроках физической культуры, контрольные нормативы. Основа легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания. Упражнения способствующие развитию жизненно важных умений и навыков. Воспитание физических качеств: быстроты, ловкости, силы, прыгучести, выносливости.  |             |                  |
|  | <b>Лабораторные работы</b>  |   | -           |                  |
|  | <b>Практические занятия</b>                                       |   | <b>2</b>    |                  |
|  | <b>Контрольные работы</b>   |   | -           |                  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b>                        |   | -           |                  |
|  | 1   | Составить комплекс ОРУ для самостоятельной работы   |             |                  |
| <b>Тема 2.2.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>                              |   |             |                  |

|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
| <b>Совершенство техники бега на короткие дистанции</b> |  |  |   |   |
|  | 1  | Низкий старт, стандартный разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения, обще развивающие упражнения.  |   | 2 |
|  | <b>Лабораторные работы</b>                 |  | - |   |
|  | <b>Практические занятия</b>                |  | 2 |   |
|  | <b>Контрольные работы</b>                  |  | - |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |  | - |   |
|  | 1  | Составить комплекс упражнений для развития быстроты  |   |   |
| <b>Тема 2.3. Специальные упражнения бегуна</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>       |  |   |   |
|  | 1  | Основа техники бега, последовательность выполнения отдельных беговых упражнений способствующих изучению и совершенствованию техники бега. Техника бега по прямой, по повороту, бег по кругу, многократное выполнение отрезков. Выполнение специальных упражнений бегуна. |   | 1 |
|  | <b>Лабораторные работы</b>                 |  | - |   |
|  | <b>Практические занятия</b>                |  | 2 |   |
|  | <b>Контрольные работы</b>                  |  | - |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |  | - |   |
|  | 1  | Повторить последовательность выполнения беговых упражнений   |   |   |
| <b>Тема 2.4. Переменный бег, повторный бег</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>       |  |   |   |
|  | 1  | Переменный бег. Повторный бег. Выполнение упражнения, применяя переменный бег, повторный бег, когда бег выполняется с разной скоростью и чередуется различными имитациями упражнения.  |   | 2 |
|  | <b>Лабораторные работы</b>                 |  | - |   |
|  | <b>Практические занятия</b>                |  | 2 |   |
|  | <b>Контрольные работы</b>                  |  | - |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |  | - |   |
|  | 1  | Составить комплекс беговых упражнений  |   |   |
| <b>Тема 2.5. Эстафетный бег</b>                        | <b>Содержание учебного материала</b>       |  |   |   |
|  | 1  | Правило передачи эстафетной палочки, бег по отрезкам дистанции. Виды эстафетного бега. 4x400м  |   | 2 |
|  | <b>Лабораторные работы</b>                 |  | - |   |

|  |  |  |           |          |
|--|--|--|-----------|----------|
|  | <b>Практические занятия</b>                |  | <b>2</b>  |          |
|  | <b>Контрольные работы</b>                  |  | -         |          |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |  | -         |          |
|  | 1  | Разработать комплекс упражнений на развитие быстроты и координации движения  |           |          |
| <b>Тема 2.6.<br/>Кросс – бег по пересеченной местности или по стадиону</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>       |  |           | <b>2</b> |
|  | 1  | Кросс является не только вспомогательным средством тренировки, но и самостоятельным видом спортивного бега. Про бегание дистанции: 300м; 500м; 2000м; 3000м.<br>Техника высокого старта, бег по дистанции, умение правильно распределить свои силы.                          |           |          |
|  | <b>Лабораторные работы</b>                 |  | -         |          |
|  | <b>Практические занятия</b>                |  | <b>2</b>  |          |
|  | <b>Контрольные работы</b>                  |  | -         |          |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |  | -         |          |
|  | 1  | Разработать упражнения на развитие выносливости  |           |          |
|  |  |  |           |          |
| <b>Раздел 3.<br/>Спортивные игры.<br/>Волейбол</b>   |  |  | <b>10</b> |          |
| <b>Тема 3.1.<br/>Сущность и характеристика игры, ознакомление с игрой и правила игры. Специальная и физическая подготовка волейболиста</b> | <b>Содержание учебного материала</b>       |  |           | <b>2</b> |
|  | 1  | Сущность игры в волейбол, правила игры, техника приемов и передача мяча. Выполнение нападающего удара. Подготовка организма к предстоящей работе. Обще развивающие упражнения, ходьба, бег, наклоны, повороты, приседания, прыжки. Совершенствование техники владения мячом. |           |          |
|  | <b>Лабораторные работы</b>                 |  | -         |          |
|  | <b>Практические занятия</b>                |  | <b>2</b>  |          |
|  | <b>Контрольные работы</b>                  |  | -         |          |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |  | -         |          |
|  | 1  | Правила игры   |           |          |
|  |  |  |           |          |
| <b>Тема 3.2.<br/>Стойки,</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>       |  |           | <b>2</b> |
|  | 1  | Совершенствование техники передвижения на площадках в различных ситуациях и  |           |          |



|  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
| <b>передвижения, шаги, бег, прыжки</b>                     |  | перестроениях.<br>Стойки: высокая, низкая, основная.<br>Перемещения: ходьба, бегом или скачком в различных игровых ситуациях.   |   |  |
|  | <b>Лабораторные работы</b>                 |   | - |  |
|  | <b>Практические занятия</b>                |   | 2 |  |
|  | <b>Контрольные работы</b>                  |   | - |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |   | - |  |
|  | 1  | Комплекс ОРУ  |   |  |
| <b>Тема 3.3. Верхняя передача двумя руками</b>             | <b>Содержание учебного материала</b>       |   |   |  |
|  | 1  | Верхняя передача: вперед, над собой и назад.<br>Длинные передачи через зону; короткие в соседнюю зону; укороченные - в свою зону.<br>Передачи: низкие, высокие, близкие и отдаленные. |   |  |
|  | <b>Лабораторные работы</b>                 |   | - |  |
|  | <b>Практические занятия</b>                |   | 2 |  |
|  | <b>Контрольные работы</b>                  |   | - |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |   | - |  |
|  | 1  | Комплекс упражнений на развитие гибкости  |   |  |
| <b>Тема 3.4. Поддачи: нижние, верхние, боковые. Зачет.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>       |   |   |  |
|  | 1  | Техника для всех видов поддачи. Устойчивая стойка, удобная для удара, подбрасывание мяча, удар по мячу.<br>Совершенствование технике нижней прямой, верхней прямой поддачи            |   |  |
|  | 2  | Зачет. Волейбольные упражнения.   |   |  |
|  | <b>Лабораторные работы</b>                 |   | - |  |
|  | <b>Практические занятия</b>                |   | 2 |  |
|  | <b>Контрольные работы</b>                  |   | - |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |   |   |  |
|  | 1  | Комплекс маховых упражнений рук и ног   |   |  |
| <b>Тема 3.5. Учебная игра</b>                              | <b>Содержание учебного материала</b>       |   |   |  |
|  | 1.   | Учебная игра по правилам. Судейская практика.   |   |  |
|  | <b>Лабораторные работы</b>                 |   |   |  |
|  | <b>Практические занятия</b>                |   | 2 |  |
|  | <b>Контрольные работы</b>                  |   | - |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |   | - |  |

|  |   |   |          |          |
|--|---|---|----------|----------|
|  | 1.  |   |          |          |
| <b>Раздел 4.<br/>Теоретически<br/>раздел.</b>  | <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> |   | <b>6</b> |          |
| <b>Тема 4.1<br/>Сущность и<br/>содержание<br/>профессиональ<br/>но-прикладной<br/>физической<br/>культуры в<br/>достижении<br/>высоких<br/>профессиональ<br/>ных<br/>результатов</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                    |   |          |          |
|  | 1.  | Развитие прикладных физических способностей студентов на занятиях по физической культуре.                       |          | <b>2</b> |
|  | <b>Практическая подготовка</b>                          |   | <b>2</b> |          |
|  | <b>Практические занятия</b>                             |   |          |          |
|  | <b>Контрольные работы</b>                               |   | -        |          |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b>              |   | -        |          |
|  | 1.  | Составить комплекс ОРУ.   |          |          |
| <b>Тема 4.2<br/>Физическая<br/>культура в<br/>профессиона<br/>льной<br/>деятельности<br/>специалиста</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>                    |   |          |          |
|  | 1.  | Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптации и психофизиологической подготовки к труду. |          | <b>2</b> |
|  | <b>Практическая подготовка</b>                          |   | <b>2</b> |          |
|  | <b>Практические занятия</b>                             |   |          |          |
|  | <b>Контрольные работы</b>                               |   | -        |          |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b>              |   | -        |          |
|  | 1.  |   |          |          |
| <b>Тема 4.3<br/>Психофизиол<br/>огические<br/>основы<br/>учебного и<br/>производстве<br/>нного труда.<br/>Средство</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>                    |   |          |          |
|  | 1   | Средства физической культуры в регулировании работоспособности.   |          | <b>2</b> |
|  | <b>Практическая подготовка</b>                          |   | <b>2</b> |          |
|  | <b>Практические занятия</b>                             |   | -        |          |
|  | <b>Контрольные работы</b>                               |   | -        |          |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b>              |   | -        |          |
|  |   |   |          |          |

|  |  |  |           |          |
|--|--|--|-----------|----------|
| <b>физической культуры в регулировании работоспособности.<br/>Зачет.</b>                           | 1.   |  |           |          |
| <b>Раздел 5.<br/>Лыжная подготовка</b>   |  |  | <b>18</b> |          |
| <b>Тема 5.1.<br/>Правила поведения студентов на занятиях лыжным спортом.</b>                       | <b>Содержание учебного материала</b>       |  |           |          |
|  | 1  | Объяснять студентам правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Правила подборки лыж уход за инвентарем после занятий, опробовать лыжи на учебном кругу.   |           | <b>2</b> |
|  | <b>Лабораторные работы</b>                 |  |           |          |
|  | <b>Практические занятия</b>                |  | <b>2</b>  |          |
|  | <b>Контрольные работы</b>                  |  | -         |          |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |  | -         |          |
|  | 1  | Комплекс упражнений для развития быстроты движений   |           |          |
| <b>Тема 5.2.<br/>Совершенствование техники передвижения на лыжах: переменного двухшажного хода</b> | <b>Содержание учебного материала</b>       |  |           |          |
|  | 1  | Выполнять технику скользящего шага, без палок, а затем с палками. После отталкивания ногой. Важную роль в переменном двухшажном ходе играет положение туловища лыжника.<br>Попеременная работа рук и ног создает условия для отдыха работающих мышц, экономно расходуя силу. |           | <b>2</b> |
|  | <b>Лабораторные работы</b>                 |  | -         |          |
|  | <b>Практические занятия</b>                |  | <b>2</b>  |          |
|  | <b>Контрольные работы</b>                  |  | -         |          |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |  |           |          |
|  | 1  | Комплекс упражнений для развития быстроты и координации движения   | -         |          |
| <b>Тема 5.3.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>       |  |           |          |

|   |  |  |   |     |
|---|--|--|---|-----|
| <b>Совершенство<br/>вание<br/>одновременно-<br/>бесшажного и<br/>двухшажного<br/>ходов.</b> | 1  | Совершенствование техники одновременно-бесшажного хода   | 2 | 2-1 |
|   | 2  | Совершенствование техники двухшажного хода   | 2 | 2   |
|   | <b>Лабораторные работы</b>                 |  | - |     |
|   | <b>Практические занятия</b>                |  | 4 |     |
|   | <b>Контрольные работы</b>                  |  | - |     |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |  |   |     |
|   | 1  | Комплекс упражнений на развитие всех группы мышц, воспитание выносливости.   |   |     |
| <b>Тема 5.4.<br/>Переход от<br/>одновременны<br/>х ходов к<br/>переменным и<br/>обратно</b> | <b>Содержание учебного материала</b>       |  |   |     |
|   | 1  | На учебном кругу давать задание студентам часть дистанции проходить двухшажным ходом, а часть одновременными ходами. |   | 2   |
|   | <b>Лабораторные работы</b>                 |  | - |     |
|   | <b>Практические занятия</b>                |  | 2 |     |
|   | <b>Контрольные работы</b>                  |  | - |     |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |  |   |     |
|   | 1  | ОРУ с подскоками   | 2 |     |
| <b>Тема 5.5.<br/>Передвижение<br/>скользящим<br/>шагом без<br/>палок</b>                    | <b>Содержание учебного материала</b>       |  |   |     |
|   | 1  | Имитация лыжного хода. Передвижение без палок.   |   | 2   |
|   | <b>Лабораторные работы</b>                 |  | - |     |
|   | <b>Практические занятия</b>                |  | 2 |     |
|   | <b>Контрольные работы</b>                  |  | - |     |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |  | - |     |
|   | 1  | Имитация лыжного хода  |   |     |
| <b>Тема 5.6.<br/>Ознакомление<br/>с техникой<br/>конькового<br/>хода</b>                    | <b>Содержание учебного материала</b>       |  |   |     |
|   | 1  | Показать технику конькового хода, а затем предложить студентам выполнить коньковый ход на учебном кругу.             |   | 2   |
|   | <b>Лабораторные работы</b>                 |  | - |     |
|   | <b>Практические занятия</b>                |  | 2 |     |
|   | <b>Контрольные работы</b>                  |  | - |     |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |  | - |     |
|   | 1  | Отжимание 5x10 раз   |   |     |

|  |  |   |           |          |
|--|--|---|-----------|----------|
| <b>Тема 5.7.<br/>Совершенство<br/>вание техники<br/>конькового<br/>хода</b>    | <b>Содержание учебного материала</b>       |   |           |          |
|  | 1  | Совершенствование техники конькового хода   |           | <b>2</b> |
|  | <b>Лабораторные работы</b>                 |   | -         |          |
|  | <b>Практические занятия</b>                |   | 2         |          |
|  | <b>Контрольные работы</b>                  |   | -         |          |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |   | -         |          |
|  | 1  | Пресс 30х4  |           |          |
| <b>Тема 5.8<br/>Выполнение<br/>контрольных<br/>нормативов.<br/>ППФП</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>       |   |           |          |
|  | 1  | Лыжная гонка свободным стилем: Юноши-5км, Девушки-3-км. Проявление на учебных занятиях профессионально-значимых качеств- волевые, самообладание, решительность, настойчивость., смелость, самодисциплина. |           | <b>2</b> |
|  | <b>Практическая подготовка</b>             |   | 2         |          |
|  | <b>Практические занятия</b>                |   | 2         |          |
|  | <b>Контрольные работы</b>                  |   | -         |          |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |   | -         |          |
|  | 1  | Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости   |           |          |
| <b>Раздел 6.<br/>Спортивные<br/>игры.<br/>Баскетбол.</b>                       |  |   | <b>16</b> |          |
| <b>Тема 6.1.<br/>Передвижения,<br/>повороты и<br/>выталкивание с<br/>мячом</b> | <b>Содержание учебного материала</b>       |   |           |          |
|  | 1  | Технические и тактические приемы игры<br>Упражнения: движение с поворотом по свистку, остановке в два шага и прыжком.<br>Обманутые движения с мячом и без мяча.   |           | <b>2</b> |
|  | <b>Лабораторные работы</b>                 |   | -         |          |
|  | <b>Практические занятия</b>                |   | 2         |          |
|  | <b>Контрольные работы</b>                  |   | -         |          |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |   | -         |          |
|  | 1  | Подготовить сообщение на тему «Баскетбол - история возникновения»   |           |          |
| <b>Тема. 6.2.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>       |   |           |          |

|   |  |   |          |          |
|---|--|---|----------|----------|
| <b>Ловля мяча.<br/>Передача мяча</b>  | 1  | Ознакомление со всеми видами ловли мяча, выполнение в парах, в различных перестроениях и ситуациях. Техника выполнения передачи мяча двумя руками от груди, передача мяча двумя руками снизу  |          | <b>2</b> |
|   | <b>Лабораторные работы</b>                 |   | -        |          |
|   | <b>Практические занятия</b>                |   | <b>2</b> |          |
|   | <b>Контрольные работы</b>                  |   | -        |          |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |   | -        |          |
|   | 1  | Разработать и применять комплекс упражнений на развитие прыгучести  |          |          |
| <b>Тема 6.3.<br/>Ведение мяча.<br/>Броски мяча в корзину.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>       |   |          | <b>2</b> |
|   | 1  | Выполнение всех видов ведения по подгруппам и заданию. Обведение противника с помощью финта с места и в движении.<br>Вращение мяча, траектории полета мяча, бросок двумя руками, бросок одной рукой от плеча, бросок в прыжке после ведения, бросок с прыжком и поворотом.                                |          |          |
|   | <b>Лабораторные работы</b>                 |   | -        |          |
|   | <b>Практические занятия</b>                |   | <b>2</b> |          |
|   | <b>Контрольные работы</b>                  |   | -        |          |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |   | -        |          |
|   | 1  | Разработать и применить на занятиях комплекс упражнений на развитие гибкости  |          |          |
| <b>Тема 6.4.<br/>Стойки, передвижения, противодействия. Простые тактические комбинации: передачи в парах, тройных Треугольниках</b> | <b>Содержание учебного материала</b>       |   |          |          |
|   | 1  | Выполнение бросков в движении в различных перестроениях. Выполнение защитных действий в движении: в парах, в тройных, со сменой мест используя технические приемы рывки, повороты и остановки. Показать и рассказать о простейших тактических комбинациях с передачами мяча, на месте и в движении защиты |          | <b>2</b> |
|   | <b>Лабораторные работы</b>                 |   | -        |          |
|   | <b>Практические занятия</b>                |   | <b>2</b> |          |
|   | <b>Контрольные работы</b>                  |   | -        |          |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |   |          |          |
|   | 1  | Разработать и применить на занятии комплекс упражнений на переднюю поверхность бедра  | <b>2</b> |          |
| <b>Тема 6.5.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>       |   |          |          |

|   |  |  |          |          |
|---|--|--|----------|----------|
| <b>Движение игрока с мячом и без мяча.</b>              | 1  | Понятие о профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Физические способности человека: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть. Развитие этих качеств на уроках физического воспитания. Значение и виды упражнений с отягощением. Систематичность занятий. Составление упражнений с отягощением методика обучения. |          | <b>2</b> |
|   | <b>Лабораторные работы</b>                 |  | -        |          |
|   | <b>Практические занятия</b>                |  | <b>2</b> |          |
|   | <b>Контрольные работы</b>                  |  | -        |          |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |  |          |          |
|   | 1  | Разработка и применение упражнений на развитие координации во время занятий  | -        |          |
| <b>Тема 6.6. Заслон с сопровождением игрока с мячом</b> | <b>Содержание учебного материал</b>        |  |          |          |
|   | 1  | Рассказать о правильной постановке заслона. Выполнять все разновидности заслона в игровых ситуациях во взаимодействии 3*3; 4*4.  |          | <b>2</b> |
|   | <b>Лабораторные работы</b>                 |  | -        |          |
|   | <b>Практические занятия</b>                |  | <b>2</b> |          |
|   | <b>Контрольные работы</b>                  |  | -        |          |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |  | -        |          |
| <b>Тема 6.7. Система личной защиты</b>                  | 1  | ОРУ для мышц сгибателей бедра  |          |          |
|   | <b>Содержание учебного материала</b>       |  |          |          |
|   | 1  | Взаимодействие игроков на одно кольцо, на два кольца с применением личной защиты   |          |          |
|   | <b>Лабораторные работы</b>                 |  | -        |          |
|   | <b>Практические занятия</b>                |  | <b>2</b> |          |
|   | <b>Контрольные работы</b>                  |  | -        |          |
| <b>Тема 6.8. Двухсторонняя игра</b>                     | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |  | -        |          |
|   | 1  | ОРУ для мышц стопы и голени  |          |          |
|   | <b>Содержание учебного материала</b>       |  |          |          |
|   | 1  | Специальные упражнения. Двухсторонняя игра   |          | <b>2</b> |
|   | <b>Лабораторные работы</b>                 |  | -        |          |
|   | <b>Практические занятия</b>                |  | <b>2</b> |          |
|   | <b>Контрольные работы</b>                  |  | -        |          |

|  |                                     |   |    |   |
|--|-------------------------------------|---|----|---|
|  | Самостоятельная работа обучающегося |   | -  |   |
|  | 1                                   | Разработать и применить на занятии комплекс упражнений на переднюю поверхность бедра  |    |   |
| Раздел 7. Виды спорта по выбору                                    |                                     |   | 2  |   |
| Тема 7.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах Зачет.     | Содержание учебного материала       |   |    |   |
|  | 1                                   | Круговой метод тренировки для развития мышечной силы. Техника безопасности на занятиях  |    | 2 |
|  | Лабораторные работы                 |   | -  |   |
|  | Практические занятия                |   | 2  |   |
|  | Контрольные работы                  |   | -  |   |
|  | Самостоятельная работа обучающегося |   | -  |   |
|  | 1                                   | Составить комплекс упражнений для развития быстроты   |    |   |
| 2 год обучения   |                                     |   |    |   |
| Раздел 1. Легкая атлетика  |                                     |   | 14 |   |
| Тема 1.1. Совершенствование техники изучения на короткие дистанции | Содержание учебного материала       |   |    |   |
|  | 1                                   | Бег на короткие дистанции от 30 до 400м. Совершенствование техники бега: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. |    | 2 |
|  | Лабораторные работы                 |   | -  |   |
|  | Практические занятия                |   | 2  |   |
|  | Контрольные работы                  |   | -  |   |
|  | Самостоятельная работа обучающегося |   | -  |   |
|  | 1                                   | Составить комплекс упражнений для развития быстроты   |    |   |
| Тема 1.2. Бег на короткие дистанции – закрепление материала        | Содержание учебного материала       |   |    |   |
|  | 1                                   | ОРУ. Сдача нормативов 100 м.  |    | 2 |
|  | Лабораторные работы                 |   | -  |   |
|  | Практические занятия                |   | 2  |   |
|  | Контрольные работы                  |   | -  |   |



|   |  |  |   |          |
|---|--|--|---|----------|
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |  | - |          |
|   | 1  | ОРУ на гибкость суставов   |   |          |
| <b>Тема 1.3.<br/>Техника прыжка в высоту с разбега</b>                              | <b>Содержание учебного материала</b>       |  |   | <b>2</b> |
|   | 1  | Совершенствование прыжка способом «перешагивание»<br>Совершенствование прыжка способом «перекидной»  |   |          |
|   | <b>Лабораторные работы</b>                 |  | - |          |
|   | <b>Практические занятия</b>                |  | 2 |          |
|   | <b>Контрольные работы</b>                  |  | - |          |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |  | - |          |
|   | 1  | ОРУ на подвижность суставов  |   |          |
| <b>Тема 1.4. Тема Марш-бросок и оздоровительный бег</b>                             | <b>Содержание учебного материала</b>       |  |   |          |
|   | 1  | Особенности бега в марш-броске; слежение за дыханием.<br>Улучшение самочувствия, повышение работоспособности и восстановление физических качеств   |   |          |
|   | <b>Лабораторные работы</b>                 |  | - |          |
|   | <b>Практические занятия</b>                |  | 2 |          |
|   | <b>Контрольные работы</b>                  |  | - |          |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |  | - |          |
|   | 1  | Разработать комплекс упражнений на развитие выносливости   |   |          |
| <b>Тема 1.5.<br/>Толкание ядра</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>       |  |   | <b>2</b> |
|   | 1  | Совершенствование техники толкания ядра. Подводящие упражнения.  |   |          |
|   | <b>Лабораторные работы</b>                 |  | - |          |
|   | <b>Практические занятия</b>                |  | 2 |          |
|   | <b>Контрольные работы</b>                  |  | - |          |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |  | - |          |
|   | 1  | Разработать комплекс ОРУ на верхний плечевой пояс  |   |          |
| <b>Тема 1.6.<br/>Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>       |  |   | <b>2</b> |
|   | 1  | Техника бега, спортивная постановка стопы (ноги) на дорожку. Ритм дыхания.<br>Скорость бега. Работа рук.<br>Высокий старт.<br>Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. |   |          |
|   | <b>Лабораторные работы</b>                 |  | - |          |

|  |  |  |           |          |
|--|--|--|-----------|----------|
| <b>Дистанция<br/>2000м</b>   | <b>Практические занятия</b>                |  | <b>2</b>  |          |
|  | <b>Контрольные работы</b>                  |  | -         |          |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |  | -         |          |
|  | <b>1</b>                                   | Разработать упражнения на развитие выносливости  |           |          |
| <b>Тема 1.7.<br/>Совершенство<br/>вание техники<br/>бега на средние<br/>и длинные<br/>дистанции.<br/>Дистанция<br/>3000м</b> | <b>Содержание учебного материала</b>       |  |           | <b>2</b> |
|  | <b>1</b>                                   | Техника бега, спортивная постановка стопы (ноги) на дорожку. Ритм дыхания.<br>Скорость бега. Работа рук.<br>Высокий старт.<br>Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. |           |          |
|  | <b>Лабораторные работы</b>                 |  |           |          |
|  | <b>Практические занятия</b>                |  | <b>2</b>  |          |
|  | <b>Контрольные работы</b>                  |  | -         |          |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |  | -         |          |
|  | <b>1</b>                                   | ОРУ на выносливость  |           |          |
| <b>Раздел 2.<br/>Спортивные<br/>игры.<br/>Волейбол.</b>  |  |  | <b>14</b> |          |
| <b>Тема 2.1.<br/>Специальная и<br/>физическая<br/>подготовка<br/>волейболиста</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>       |  |           |          |
|  | <b>1</b>                                   | Специальные упражнения: передвижение игроков на площадке в разных игровых ситуациях.   |           | <b>2</b> |
|  | <b>Лабораторные работы</b>                 |  | -         |          |
|  | <b>Практические занятия</b>                |  | <b>2</b>  |          |
|  | <b>Контрольные работы</b>                  |  | -         |          |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |  | -         |          |
|  | <b>1</b>                                   | ОРУ на гибкость  |           |          |
| <b>Тема 2.2.<br/>Верхняя и<br/>нижняя<br/>передача -<br/>совершенствов<br/>ание</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>       |  |           | <b>2</b> |
|  | <b>1</b>                                   | Технический прием защиты, позволяющий остановить мяч в игре после нападающих действий соперников.<br>Прием мяча снизу и передачи в игровых ситуациях   |           |          |
|  | <b>Лабораторные работы</b>                 |  | -         |          |
|  | <b>Практические занятия</b>                |  | <b>2</b>  |          |

|  |  |   |   |          |
|--|--|---|---|----------|
|  | <b>Контрольные работы</b>                  |   | - |          |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |   | - |          |
|  | <b>1</b>                                   | Комплекс упражнений на развитие прыгучести  |   |          |
| <b>Тема 2.3.<br/>подачи<br/>нижние,<br/>верхние,<br/>боковые –<br/>совершенствов<br/>ание.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>       |   |   | <b>2</b> |
|  | <b>1</b>                                   | Техника для всех видов подачи. Устойчивая стойка, удобная для удара, подбрасывание мяча, удар по мячу. Совершенствование техники нижней прямой, верхней прямой подачи |   |          |
|  | <b>Лабораторные работы</b>                 |   | - |          |
|  | <b>Практические занятия</b>                |   | 2 |          |
|  | <b>Контрольные работы</b>                  |   | - |          |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |   | - |          |
|  | <b>1</b>                                   | ОРУ с поворотами туловища   |   |          |
| <b>Тема 2.4.<br/>Тактика<br/>одиночного и<br/>группового<br/>блока</b>                         | <b>Содержание учебного материала</b>       |   |   | <b>2</b> |
|  | <b>1</b>                                   | Совершенствование одиночного и группового блока. Разбор ошибок. Выбор правильного места для защитных действий.  |   |          |
|  | <b>Лабораторные работы</b>                 |   | - |          |
|  | <b>Практические занятия</b>                |   | 2 |          |
|  | <b>Контрольные работы</b>                  |   | - |          |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |   | - |          |
|  | <b>1</b>                                   | ОРУ с выпадами  |   |          |
| <b>Тема 2.5.<br/>Двухстороння<br/>я игра.<br/>Правила<br/>соревнований</b>                     | <b>Содержание учебного материала</b>       |   |   | <b>2</b> |
|  | <b>1</b>                                   | Правила соревнований. Двухсторонняя игра. Предоставление возможности судить игру студентам  |   |          |
|  | <b>Лабораторные работы</b>                 |   | - |          |
|  | <b>Практические занятия</b>                |   | 2 |          |
|  | <b>Контрольные работы</b>                  |   | - |          |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |   | - |          |
|  | <b>1</b>                                   | Повторить правила игры  |   |          |
| <b>Тема 2.6.<br/>Учебная игра.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>       |   |   | <b>2</b> |
|  | <b>1</b>                                   | Учебная игра. Судейская практика  |   |          |
|  | <b>Лабораторные работы</b>                 |   | - |          |

|  |  |  |           |  |
|--|--|--|-----------|--|
|  | <b>Практические занятия</b>                |  | <b>2</b>  |  |
|  | <b>Контрольные работы</b>                  |  | -         |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |  | -         |  |
|  | <b>1</b>                                   | Комплекс ОРУ на растяжку мышц рук и ног  |           |  |
| <b>Тема 2.7.<br/>Зачет.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>       |  |           |  |
|  | <b>1.</b>                                  | Сдача нормативов по волейболу  |           |  |
|  | <b>Лабораторные работы</b>                 |  | -         |  |
|  | <b>Практические занятия</b>                |  | 2         |  |
|  | <b>Контрольные работы</b>                  |  | -         |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |  | -         |  |
|  | <b>1.</b>                                  |  |           |  |
| <b>Раздел 3.<br/>Лыжная<br/>подготовка</b>   |  |  | <b>16</b> |  |
| <b>Тема 3.1.<br/>Совершенство<br/>вание техники<br/>передвижения<br/>на лыжах:<br/>переменно-<br/>двухшажный<br/>ход</b> | <b>Содержание учебного материала</b>       |  |           |  |
|  | <b>1</b>                                   | Выполнять технику скользящего шага, без палок, а затем с палками. После отталкивания ногой. Важную роль в переменном двухшажном ходе играет положение туловища лыжника. Попеременная работа рук и ног создает условия для отдыха работающих мышц, экономно расходуя силу |           |  |
|  | <b>Лабораторные работы</b>                 |  | -         |  |
|  | <b>Практические занятия</b>                |  | 2         |  |
|  | <b>Контрольные работы</b>                  |  | -         |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |  | -         |  |
|  | <b>1</b>                                   | ОРУ с наклонами  |           |  |
| <b>Тема 3.2.<br/>Совершенство<br/>вание<br/>одновременно<br/>-бесшажного<br/>и</b>                                       | <b>Содержание учебного материала</b>       |  |           |  |
|  | <b>1</b>                                   | Провести разминку попеременным двухшажным ходом по учебному кругу, а затем изучить одновременные ходы.   |           |  |
|  | <b>Лабораторные работы</b>                 |  | -         |  |
|  | <b>Практические занятия</b>                |  | 2         |  |
|  | <b>Контрольные работы</b>                  |  | -         |  |

|  |                                     |  |   |   |
|--|-------------------------------------|--|---|---|
| двухшажного<br>ходов.  | Самостоятельная работа обучающегося |  | - |   |
|  | 1                                   | ОРУ с приседаниями   |   |   |
| Тема 3.3.<br>Переход от<br>одновременн<br>ых ходов к<br>переменным и<br>обратно. | Содержание учебного материала       |  |   | 2 |
|  | 1                                   | На учебном кругу давать задание студентам часть дистанции проходить двухшажным ходом, а часть одновременными ходами. |   |   |
|  | Лабораторные работы                 |  | - |   |
|  | Практические занятия                |  | 2 |   |
|  | Контрольные работы                  |  | - |   |
|  | Самостоятельная работа обучающегося |  | - |   |
|  | 1                                   | ОРУ с подскоками   |   |   |
| Тема 3.4.<br>Передвижение<br>скользящим<br>шагом без<br>палок.                   | Содержание учебного материала       |  |   | 2 |
|  | 1                                   | Имитация лыжного хода. Передвижение без палок.   |   |   |
|  | Лабораторные работы                 |  | - |   |
|  | Практические занятия                |  | 2 |   |
|  | Контрольные работы                  |  | - |   |
|  | Самостоятельная работа обучающегося |  | - |   |
|  | 1                                   | Имитация лыжного хода  |   |   |
| Тема 3.5.<br>Совершенство<br>вание техники<br>конькового<br>хода                 | Содержание учебного материала       |  |   | 2 |
|  | 1                                   | Совершенствование техники конькового хода  |   |   |
|  | Лабораторные работы                 |  | - |   |
|  | Практические занятия                |  | 2 |   |
|  | Контрольные работы                  |  | - |   |
|  | Самостоятельная работа обучающегося |  | - |   |
|  | 1                                   | Пресс 30х4   |   |   |
| Тема 3.6.<br>Совершенство<br>вание техники<br>конькового<br>хода                 | Содержание учебного материала       |  |   | 2 |
|  | 1.                                  | Одновременный двухшажный ход- с переходом на каждый шаг.   |   |   |
|  | Лабораторные работы                 |  | - |   |
|  | Практические занятия                |  | 2 |   |
|  | Контрольные работы                  |  | - |   |
|  | Самостоятельная работа обучающегося |  | - |   |
|  | 1.                                  | Имитация лыжного хода  | - |   |

|   |  |   |           |          |
|---|--|---|-----------|----------|
| <b>Тема 3.7.<br/>Прохождение спусков, повороты и торможения.</b>            | <b>Содержание учебного материала</b>       |   |           |          |
|   | <b>1</b>                                   | Повороты плугом и полуплугом. Спуски по прямой и змейкой.   |           | <b>2</b> |
|   | <b>Лабораторные работы</b>                 |   | -         |          |
|   | <b>Практические занятия</b>                |   | <b>2</b>  |          |
|   | <b>Контрольные работы</b>                  |   | -         |          |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |   | -         |          |
| <b>Тема 3.8.<br/>Прохождение дистанции с различными способами 3 и 5 км.</b> | <b>1</b>                                   | ОРУ с наклонами   | -         |          |
|   | <b>Содержание учебного материала</b>       |   |           |          |
|   | <b>1.</b>                                  | Прохождение дистанции юношами 5 километров, а девушками 3 километров всеми изученными способами ходьбы на лыжах   |           |          |
|   | <b>Лабораторные работы</b>                 |   | -         |          |
|   | <b>Практические занятия</b>                |   | <b>2</b>  |          |
|   | <b>Контрольные работы</b>                  |   | -         |          |
| <b>Раздел 4.<br/>Спортивные игры.<br/>Баскетбол.</b>                        | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |   | -         |          |
|   | <b>1.</b>                                  | ОРУ с наклонами   | -         |          |
|   |  |   | <b>20</b> |          |
|   |  |   |           |          |
|   |  |   |           |          |
|   |  |   |           |          |
| <b>Тема. 4.1.<br/>Ловля мяча.<br/>Передача мяча</b>                         | <b>Содержание учебного материала</b>       |   |           | <b>2</b> |
|   | <b>1</b>                                   | Совершенствование техники ловли мяча, выполнение в парах, в различных перестроениях и ситуациях. Техника выполнения передачи мяча двумя руками от груди, передача мяча двумя руками снизу           |           |          |
|   | <b>Лабораторные работы</b>                 |   | -         |          |
|   | <b>Практические занятия</b>                |   | <b>2</b>  |          |
|   | <b>Контрольные работы</b>                  |   | -         |          |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |   | -         |          |
| <b>Тема 4.2.<br/>Ведение мяча.<br/>Броски мяча в корзину</b>                | <b>1</b>                                   | Разработать и применять комплекс упражнений на развитие гибкости  |           | <b>2</b> |
|   | <b>Содержание учебного материала</b>       |   |           |          |
|   | <b>1</b>                                   | Выполнение всех видов ведения по подгруппам и заданию. Обведение противника с помощью финта с места и в движении.<br>Вращение мяча, траектории полета мяча, бросок двумя руками, бросок одной рукой |           |          |

|  |  |   |   |   |
|--|--|---|---|---|
|  |  | от плеча, бросок в прыжке после ведения, бросок с прыжком и поворотом.  |   |   |
|  | <b>Лабораторные работы</b>                 |   | - |   |
|  | <b>Практические занятия</b>                |   | 2 |   |
|  | <b>Контрольные работы</b>                  |   | - |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |   | - |   |
|  | 1  | Разработать и применять комплекс упражнений на развитие прыгучести  |   |   |
| <b>Тема 4.3.</b><br><b>Защитные стойки, передвижения, противодействия. Простые тактические комбинации: передачи в парах, тройных Треугольниках</b> | <b>Содержание учебного материала</b>       |   |   |   |
|  | 1  | Выполнение бросков в движении в различных перестроениях. Выполнение защитных действий в движении: в парах, в тройных, со сменой мест используя технические приемы рывки, повороты и остановки. Показать и рассказать о простейших тактических комбинациях с передачами мяча, на месте и в движении защиты |   | 2 |
|  | <b>Лабораторные работы</b>                 |   | - |   |
|  | <b>Практические занятия</b>                |   | 2 |   |
|  | <b>Контрольные работы</b>                  |   | - |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |   | - |   |
|  | 1  | Разработать и применить на занятиях комплекс упражнений на развитие гибкости  |   |   |
| <b>Тема 4.4.</b><br><b>Движение игрока с мячом и без мяча.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>       |   |   |   |
|  | 1  | Рассказать и показать правильное держание игрока с мячом и без мяча.  |   | 1 |
|  | <b>Лабораторные работы</b>                 |   | - |   |
|  | <b>Практические занятия</b>                |   | 2 |   |
|  | <b>Контрольные работы</b>                  |   | - |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |   | - |   |
|  | 1  | Рассказать и показать правильное держание игрока с мячом и без мяча.  |   |   |
| <b>Тема 4.5.</b><br><b>Заслон с сопровождением игрока с мячом</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>       |   |   |   |
|  | 1  | Рассказать о правильной постановке заслона. Выполнять все разновидности заслона в игровых ситуациях во взаимодействии 3*3; 4*4.   |   | 1 |
|  | <b>Лабораторные работы</b>                 |   | - |   |
|  | <b>Практические занятия</b>                |   | 2 |   |

|   |  |  |          |  |
|---|--|--|----------|--|
|   | <b>Контрольные работы</b>                  |  | -        |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |  | -        |  |
|   | <b>1</b>                                   | Разработать и применить на занятии комплекс упражнений на заднюю поверхность бедра.  | <b>2</b> |  |
| <b>Тема 4.6.<br/>Система личной защиты</b>                            | <b>Содержание учебного материала</b>       |  |          |  |
|   | <b>1</b>                                   | Взаимодействие игроков на одно кольцо, на два кольца с применением личной защиты.  |          |  |
|   | <b>Лабораторные работы</b>                 |  | -        |  |
|   | <b>Практические занятия</b>                |  | <b>2</b> |  |
|   | <b>Контрольные работы</b>                  |  | -        |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |  |          |  |
|   | <b>1</b>                                   | Разработать и применить на занятии комплекс упражнений на развитие верхнего плечевого пояса.                               | <b>2</b> |  |
| <b>Тема 4.7.<br/>Система зонной защиты, нападения против нее.</b>     | <b>Содержание учебного материала</b>       |  |          |  |
|   | <b>1</b>                                   | Объяснить все о зонной защите. Распределить игроков по зонам. Использовать игру в нападении против зоны «быстрый перерыв». |          |  |
|   | <b>Лабораторные работы</b>                 |  | -        |  |
|   | <b>Практические занятия</b>                |  | <b>2</b> |  |
|   | <b>Контрольные работы</b>                  |  | -        |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |  | -        |  |
|   | <b>1</b>                                   | Разработать и применить на занятии комплекс упражнений на развитие координации   |          |  |
| <b>Тема 4.8.<br/>Система смешанной защиты и нападения против нее.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>       |  |          |  |
|   | <b>1.</b>                                  | Объяснить все о смешанной защите. Переход от личной к зонной защите.   |          |  |
|   | <b>Лабораторные работы</b>                 |  | -        |  |
|   | <b>Практические занятия</b>                |  | <b>2</b> |  |
|   | <b>Контрольные работы</b>                  |  | -        |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |  | -        |  |
|   | <b>1.</b>                                  | Составить комплекс прыжковых упражнений.   |          |  |
| <b>Тема 4.9.<br/>Учебная игра.</b>                                    | <b>Содержание учебного материала</b>       |  |          |  |
|   | <b>1.</b>                                  | Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Судейская практика.   |          |  |
|   | <b>Лабораторные работы</b>                 |  | -        |  |
|   | <b>Практические занятия</b>                |  | <b>2</b> |  |
|   | <b>Контрольные работы</b>                  |  | -        |  |



|   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |   | - |  |
|   | 1.   | Комплекс упражнений на развитие быстроты.   |   |  |
| <b>Тема 4. 10.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>       |   |   |  |
| <b>Зачет по баскетболу.</b>                                       | 1.   | Зачет (технические элементы)- ведение мяча, проход на 2 шага с броском в кольцо.                          |   |  |
|   | <b>Лабораторные работы</b>                 |   | - |  |
|   | <b>Практические занятия</b>                |   | 2 |  |
|   | <b>Контрольные работы</b>                  |   | - |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |   | - |  |
|   | 1.   | Повторить правила в игре баскетбол.   |   |  |
| <b>Раздел 5. Гимнастика</b>                                       |  |   | 4 |  |
| <b>Тема 5.1. Подтягивание на перекладине, брусьях, приседание</b> | <b>Содержание учебного материала</b>       |   |   |  |
|   | 1  | Виды упражнений и методика выполнения. Подводящие упражнения различных степеней трудности                 |   |  |
|   | <b>Лабораторные работы</b>                 |   | - |  |
|   | <b>Практические занятия</b>                |   | 2 |  |
|   | <b>Контрольные работы</b>                  |   | - |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |   | - |  |
|   | 1  | ОРУ на растяжку   |   |  |
| <b>Тема 5.2 Комбинация из акробатических элементов</b>            | <b>Содержание учебного материала</b>       |   |   |  |
|   | 1.   | Составление и выполнение акробатических связок по отдельности. Соединение их в одну целостную комбинацию. |   |  |
|   | <b>Лабораторные работы</b>                 |   | - |  |
|   | <b>Практические занятия</b>                |   | 2 |  |
|   | <b>Контрольные работы</b>                  |   | - |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |   | - |  |
|   | 1.   | Самостоятельно составить комбинацию из акробатических элементов.  |   |  |
| <b>Раздел 6. Виды спорта по выбору</b>                            |  |   | 4 |  |

|   |                                     |  |    |   |   |
|---|-------------------------------------|--|----|---|---|
| Тема 6.1.<br>Ритмическая гимнастика.  | Содержание учебного материала       |  |    |   |   |
|   | 1                                   | Упражнения на коррекцию осанки.  |    | 1 |   |
|   | Лабораторные работы                 |  | -  |   |   |
|   | Практические занятия                |  | 2  |   |   |
|   | Контрольные работы                  |  | -  |   |   |
|   | Самостоятельная работа обучающегося |  | -  |   |   |
|   | 1                                   | ОРУ на коррекцию осанки  |    |   |   |
| Тема 6.2.<br>Зачет.   | Содержание учебного материала       |  |    |   |   |
|   | 1                                   | Сдача нормативов по выбраны видам спорта.  |    | 2 |   |
|   | Лабораторные работы                 |  | -  |   |   |
|   | Практические занятия                |  | 2  |   |   |
|   | Контрольные работы                  |  | -  |   |   |
|   | Самостоятельная работа обучающегося |  | -  |   |   |
|   | 1                                   | ОРУ на развитие силы нижних конечностей  |    |   |   |
| 3 год обучения  |                                     |  |    |   |   |
| Раздел 1.<br>Легкая атлетика  |                                     |  | 16 |   |   |
| Тема 1.1.<br>Теория.<br>Прикладное значение легкой атлетики в подготовке специалиста ППФП | Содержание учебного материала       |  |    |   |   |
|   |                                     | Воспитание профессионально значимых психических и физических качеств на занятиях по легкой атлетике. |    |   |   |
|   | Практическая подготовка             |  | 2  |   | 1 |
|   | Практические занятия                |  | -  |   |   |
|   | Контрольные работы                  |  | -  |   |   |
|   | Самостоятельная работа обучающегося |  | -  |   |   |
|   |                                     |  |    |   |   |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции – закрепление   | Содержание учебного материала       |  |    |   |   |
|   | 1                                   | ОРУ. СБУ. Сдача нормативов 100 м.  |    |   | 2 |
|   | Лабораторные работы                 |  |    |   |   |
|   | Практические занятия                |  | 2  |   |   |

|   |                                     |   |   |   |
|---|-------------------------------------|---|---|---|
| материала   | Контрольные работы                  |   | - |   |
|   | Самостоятельная работа обучающегося |   | - |   |
|   | 1                                   | Составить комплекс ОРУ для самостоятельной работы |   |   |
| Тема 1.2.<br>Совершенство<br>вание техники<br>бега на<br>короткие<br>дистанции.<br>Дистанция<br>200м  | Содержание учебного материала       |   |   |   |
|   | 1                                   | ОРУ. СБУ. Сдача нормативов 200 м.                 |   |   |
|   | Лабораторные работы                 |   |   |   |
|   | Практические занятия                |   | 2 |   |
|   | Контрольные работы                  |   | - |   |
|   | Самостоятельная работа обучающегося |   | - |   |
|   | 1                                   | Составить комплекс ОРУ для самостоятельной работы |   |   |
| Тема 1.3.<br>Совершенство<br>вание техники<br>бега на<br>короткие<br>дистанции.<br>Дистанция 400<br>м | Содержание учебного материала       |   |   |   |
|   | 1                                   | ОРУ, СБУ, сдача норматива 400 м                   |   | 2 |
|   | Лабораторные работы                 |   | - |   |
|   | Практические занятия                |   | 2 |   |
|   | Контрольные работы                  |   | - |   |
|   | Самостоятельная работа обучающегося |   | - |   |
|   | 1                                   | Комплекс ОРУ на косые группы мышц                 |   |   |
| Тема 1.4.<br>Совершенство<br>вание техники<br>бега на средние<br>дистанции                            | Содержание учебного материала       |   |   | 2 |
|   | 1                                   | ОРУ, СБУ, сдача норматива 800м                    |   |   |
|   | Лабораторные работы                 |   | - |   |
|   | Практические занятия                |   | 2 |   |
|   | Контрольные работы                  |   | - |   |
|   | Самостоятельная работа обучающегося |   | - |   |
| Тема 1.5.<br>Совершенство<br>вание техники<br>бега на средние<br>дистанции                            | Содержание учебного материала       |   |   | 2 |
|   | 1                                   | ОРУ, СБУ, сдача норматива 3000м                   |   |   |
|   | Лабораторные работы                 |   | - |   |
|   | Практические занятия                |   | 2 |   |
|   | Контрольные работы                  |   | - |   |

|   |  |   |           |          |
|---|--|---|-----------|----------|
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |   | -         |          |
|   | 1  | Комплекс ОРУ на развитие гибкости и подвижности в суставах  |           |          |
| <b>Тема 1.6.<br/>Совершенство<br/>вание техники<br/>толкания ядра</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>       |   |           | <b>2</b> |
|   | 1  | ОРУ, сдача норматива по толканию ядра.  |           |          |
|   | <b>Лабораторные работы</b>                 |   | -         |          |
|   | <b>Практические занятия</b>                |   | 2         |          |
|   | <b>Контрольные работы</b>                  |   | -         |          |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |   | -         |          |
|   | 1  | Отжимание 5х25раз   |           |          |
| <b>Тема 1.7.<br/>Кроссовая<br/>подготовка –<br/>закрепление<br/>материала</b> | <b>Содержание учебного материала</b>       |   |           | <b>2</b> |
|   | 1  | ОРУ. Кросс 500 м., 1000 м.  |           |          |
|   | <b>Лабораторные работы</b>                 |   | -         |          |
|   | <b>Практические занятия</b>                |   | 2         |          |
|   | <b>Контрольные работы</b>                  |   | -         |          |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |   | -         |          |
|   | 1  | Комплекс ОРУ на растягивание мышц   |           |          |
| <b>Тема 1.8.<br/>Совершенство<br/>вание прыжка<br/>в длину с места</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>       |   |           | <b>2</b> |
|   | 1  | ОРУ. СБУ. Сдача норматива прыжок в длину с разбега.   |           |          |
|   | <b>Лабораторные работы</b>                 |   | -         |          |
|   | <b>Практические занятия</b>                |   | 2         |          |
|   | <b>Контрольные работы</b>                  |   | -         |          |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |   | -         |          |
|   | 1  | Комплекс упражнений для укрепления двигательного аппарата   |           |          |
| <b>Раздел 2.<br/>Спортивные<br/>игры<br/>(волейбол)</b>                       |  |   | <b>10</b> |          |
| <b>Тема 2.1.<br/>Совершенство<br/>вание техники<br/>нижней и<br/>верхней</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>       |   |           | <b>2</b> |
|   | 1  | Верхняя передача: вперед, над собой и назад.<br>Длинные передачи через зону; короткие в соседнюю зону; укороченные - в свою зону.<br>Передачи: низкие, высокие, близкие и отдаленные. |           |          |
|   | <b>Лабораторные работы</b>                 |   | -         |          |

|   |                                     |   |   |   |
|---|-------------------------------------|---|---|---|
| передачи  | Практические занятия                |   | 2 |   |
|   | Контрольные работы                  |   | - |   |
|   | Самостоятельная работа обучающегося |   | - |   |
|   | 1                                   | Комплекс ОРУ на развитие скоростной выносливости                              |   |   |
| Тема 2.2.<br>Подачи<br>нижние,<br>верхние,<br>боковые –<br>совершенствов<br>ание. | Содержание учебного материала       |   |   | 2 |
|   | 1                                   | ОРУ. Специальная тренировка волейболиста. Совершенствование подач.            |   |   |
|   | Лабораторные работы                 |   | - |   |
|   | Практические занятия                |   | 2 |   |
|   | Контрольные работы                  |   | - |   |
|   | Самостоятельная работа обучающегося |   | - |   |
|   | 1                                   | Комплекс ОРУ на развитие прыгучести   |   |   |
| Тема 2.3.<br>Нападающий<br>удар -<br>совершенствов<br>ание                        | Содержание учебного материала       |   |   | 2 |
|   | 1                                   | ОРУ. Специальные упражнения волейболиста. Совершенствование нападающего удара |   |   |
|   | Лабораторные работы                 |   | - |   |
|   | Практические занятия                |   | 2 |   |
|   | Контрольные работы                  |   | - |   |
|   | Самостоятельная работа обучающегося |   | - |   |
|   | 1                                   | Комплекс ОРУ на верхний плечевой пояс   |   |   |
| Тема 2.4.<br>Правила игры.<br>Двухсторонняя<br>игра.                              | Содержание учебного материала       |   |   | 2 |
|   | 1                                   | ОРУ. Специальная тренировка волейболиста. Правила игры                        |   |   |
|   | Лабораторные работы                 |   | - |   |
|   | Практические занятия                |   | 2 |   |
|   | Контрольные работы                  |   | - |   |
|   | Самостоятельная работа обучающегося |   | - |   |
|   | 1                                   | Комплекс ОРУ на все группы мышц   |   |   |
| Тема 2.5. Зачет.  | Содержание учебного материала       |   |   | 2 |
|   | 1                                   | ОРУ. Сдача норматива  |   |   |
|   | Лабораторные работы                 |   | - |   |
|   | Практические занятия                |   | 2 |   |
|   | Контрольные работы                  |   | - |   |

|  |  |   |           |          |
|--|--|---|-----------|----------|
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |   | -         |          |
|  | 1  | Комплекс ОРУ на все группы мышц туловища  |           |          |
| <b>Раздел 3<br/>Теоретическая<br/>подготовка.</b>  |  |   | <b>4</b>  |          |
| <b>Тема 3.1<br/>Самостоятельн<br/>ое выполнение<br/>комплексов<br/>профессиональ<br/>но-прикладной<br/>физической<br/>культуры в<br/>режиме дня<br/>специалиста<br/>ППФП</b> | <b>Содержание учебного материала</b>       |   |           |          |
|  | 1.   | Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности. |           |          |
|  | <b>Практическая подготовка</b>             |   | <b>2</b>  |          |
|  | <b>Практические занятия</b>                |   | -         |          |
|  | <b>Контрольные работы</b>                  |   | -         |          |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |   | -         |          |
|  | 1  |   |           |          |
| <b>Тема 3.2.<br/>Разучивание,<br/>закрепление и<br/>совершенствов<br/>ание<br/>профессиональ<br/>но значимых<br/>двигательных<br/>действий.<br/>ППФП</b>                     | <b>Содержание учебного материала</b>       |   |           |          |
|  | 1.   | Разработка и выполнение комплекса упражнений по ППФП.   |           |          |
|  | <b>Практическая подготовка</b>             |   | <b>2</b>  |          |
|  | <b>Практические занятия</b>                |   | -         |          |
|  | <b>Контрольные работы</b>                  |   | -         |          |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b> |   | -         |          |
|  | 1.   | Разработка и выполнение комплекса упражнений по ППФП  |           |          |
| <b>Раздел 3.<br/>Лыжная<br/>подготовка</b>   |  |   | <b>10</b> |          |
| <b>Тема 3.1.<br/>Совершенство<br/>вание техники</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>       |   |           |          |
|  | 1  | ОРУ. Специальные упражнения. Передвижения на лыжах попеременно - двухшажным ходом.                        |           | <b>2</b> |

|   |                                     |  |   |   |
|---|-------------------------------------|--|---|---|
| попеременно -<br>двухшажным<br>ходом.   | Лабораторные работы                 |  | - |   |
|   | Практические занятия                |  | 2 |   |
|   | Контрольные работы                  |  | - |   |
|   | Самостоятельная работа обучающегося |  | - |   |
|   | 1                                   | Комплекс ОРУ на развитие силовой выносливости                                |   |   |
| Тема 3.2.<br>Совершенство<br>вание<br>одновременно-<br>бесшажного и<br>одношажного<br>лыжного хода. | Содержание учебного материала       |  |   | 2 |
|   | 1                                   | ОРУ. Передвижение на лыжах одновременно-бесшажным и одношажным лыжным ходом. |   |   |
|   | Лабораторные работы                 |  | - |   |
|   | Практические занятия                |  | 2 |   |
|   | Контрольные работы                  |  | - |   |
|   | Самостоятельная работа обучающегося |  | - |   |
|   | 1                                   | Комплекс ОРУ на развитие скоростной выносливости                             |   |   |
| Тема 3.3.<br>Техника<br>конькового<br>хода:<br>одновременны<br>й двухшажный<br>ход                  | Содержание учебного материала       |  |   |   |
|   | 1                                   | Совершенствование техники конькового хода: одновременный двухшажный ход.     |   |   |
|   | Лабораторные работы                 |  | - |   |
|   | Практические занятия                |  | 2 |   |
|   | Контрольные работы                  |  | - |   |
|   | Самостоятельная работа обучающегося |  | - |   |
|   | 1                                   | Комплекс ОРУ на развитие координации   |   |   |
| Тема 3.4.<br>Техника<br>конькового<br>хода:<br>одновременны<br>й одношажный<br>ход                  | Содержание учебного материала       |  |   |   |
|   | 1                                   | Совершенствование техники конькового хода: одновременный одношажный ход      |   | 2 |
|   | Лабораторные работы                 |  | - |   |
|   | Практические занятия                |  | 2 |   |
|   | Контрольные работы                  |  | - |   |
|   | Самостоятельная работа обучающегося |  | - |   |
|   | 1                                   | Комплекс ОРУ на развитие выносливости  |   |   |
|   | Лабораторные работы                 |  | - |   |
|   | Практические занятия                |  | 2 |   |
|   | Контрольные работы                  |  | - |   |

|  |                                     |   |     |   |
|--|-------------------------------------|---|-----|---|
|  | Самостоятельная работа обучающегося |   | -   |   |
|  | 1                                   | Пресс 30х4                                      |     |   |
| Тема 3.5<br>Прохождение дистанции коньковым ходом 3км, 5км<br>Дифференцированный зачет | Содержание учебного материала       |   |     | 2 |
|  | 1                                   | Прохождение дистанции различным ходом 3км и 5км |     |   |
|  | Лабораторные работы                 |   | -   |   |
|  | Практические занятия                |   | 2   |   |
|  | Контрольные работы                  |   | -   |   |
|  | Самостоятельная работа обучающегося |   | -   |   |
|  |                                     |   |     |   |
| Всего часов:   |                                     |   | 178 |   |



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:**

Спортивный зал

Гимнастический зал

Лыжная база

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (имени «Колущенко»)

Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, лыжи, канат, силовые тренажеры, теннисные столы, гири, набивные мячи.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень учебных изданий:**

1. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий Физическая культура (СПО). Учебник - (Среднее профессиональное образование) - Кнорус, 2020.- 256 с.

2. А.А. Бишаева Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие – Кнорус, 2021.- 300с.

3. Е.Ю. Забелкина Практические задания по учебной дисциплине «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. - Челябинск : Изд-во ГБУ ДПО ЧИРПО, 2020.- 356с.

##### **Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М., 2017. Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. – Волгоград : ВГАФК, 2012. – 52 с.

3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2014. – № 1–8.

4. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2008 г.

5. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/10/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-10-11-klass - #>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

| <b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>   | <b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>                                   |
|---|--|
| <b>Умения</b>   |  |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Текущий контроль: оценка за практические работы<br>Промежуточный контроль: устный опрос, зачёт |
| <b>Знать</b>  | Итоговый контроль:   |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.  | дифференцированный зачёт   |

