

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
общеобразовательной учебной дисциплины

**ОУД.06 Физическая культура**

г. Магадан, 2022 г.

**Разработчик:**

преподаватель ГБПОУ МПТ Чепурная Т.Н.

**Рекомендовано:**

Цикловой комиссией физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Протокол № 1 «23» сентября 2022 г.

Председатель Цикловой комиссии Чепурная Т.Н.



**Рассмотрена и одобрена:**

Старший методист ГБПОУ МПТ Аслаян В.Ю.



«30» сентября 2022 г.

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает получение среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура».

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования, утвержденного приказом Минобрнауки от 12 мая 2014 г. № 499 (ред. от 13 июля 2021 г.) по специальности 21.02.14 Маркшейдерское дело; Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России (от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями и дополнениями); Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой профессии или специальности СПО (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17 марта 2015 г. №06–259) с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з) и уточнений по ним (Одобрено Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификации ФГАУ «ФИРО» Протокол № 3 от 25 мая 2017 г.); Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (протокол № 3 от 21 июля 2015 г.);.

Цели общеобразовательной учебной дисциплины:

1. Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
2. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
3. Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

4. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
5. Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
6. Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
7. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Количество учебных часов 176,  
в том числе в I семестре практических занятий 48 часов,  
лекционных занятий не предусмотрено  
самостоятельных работ 24 часов  
во II семестре  
практических занятий 69 часов  
самостоятельных работ 35 часов  
лекционных занятий не предусмотрено

Формы текущего контроля: контрольные нормативы.

Формы промежуточной аттестации: в первом семестре зачет, во втором семестре дифференцированный зачет.

### ***1.1. Место общеобразовательной дисциплины в учебном плане***

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Данная дисциплина создает условия для формирования общих компетенций: учит организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы

выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество (ОК-2); принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность (ОК-3); работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководителями, потребителями (ОК-6).

### ***1.2.Результаты освоения учебной дисциплины***

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами личностных, предметных и метапредметных результатов.

В качестве **личностных результатов** выступают:

1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
2. Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, диалогической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
3. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
4. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
5. Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
6. Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
7. Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
8. Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
9. Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

10. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
11. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
12. Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
13. Готовность к служению Отечеству, его защите;

В качестве **метапредметных результатов** выступают:

1. Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
2. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
4. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
5. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
6. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

В качестве **предметных результатов** выступают:

1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### ***1.3. Содержание общеобразовательной учебной дисциплины***

***Введение:*** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.

***Легкая атлетика:*** Специально-беговые упражнения; кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег; равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с места; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

***Гимнастика:*** Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

***Волейбол:*** Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

***Баскетбол:*** Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения,

тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**Футбол:** Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

**Настольный теннис:** Стойка игрока и способы держания ракетки. Безшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, накат. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.

**Плавание:** Плавание на боку, на спине. Проплывание отрезков 25-100 м. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.

**Атлетическая гимнастика:** Упражнения для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.

**Спортивная аэробика:** Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.



## 2. Тематическое планирование

### 2.1.Календарно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Тип и вид урока	Виды деятельности студента (на уровне учебных действий)	Формы текущего контроля
		Ауд. занятия		Сам. работа			
		Лекции, уроки	Практ.занятия				
Первый семестр							
1.	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО		2	2	Урок открытия новых знаний (лекция)	Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	
2.	Легкая атлетика: старт и финиш		2	2	Урок открытия новых знаний (беседа); урок рефлексии (практикум)	Ознакомление высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Специально-беговые упражнения.	
3.	Специально-беговые упражнения		2		Урок развивающего контроля (тестирование)	Совершенствование высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Специально-беговые упражнения.	Контрольный норматив
4.	Бег на короткие дистанции		2		Урок открытия новых знаний (беседа); урок рефлексии (практикум)	Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции 100 м	
5.	Спринт		2	2	Урок развивающего контроля	Совершенствование бега на 100 м	Контрольный норматив

					(тестирование)		
6.	Кроссовая подготовка		2	2	Урок открытия новых знаний (беседа); урок рефлексии (практикум)	Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции 2 000 м (девочки) и 3 000 м (юноши)	
7.	Кросс		2	2	Урок развивающего контроля (тестирование)	Совершенствование с техникой бега на длинные дистанции	Контрольный норматив
8.	Прыжки в длину с места		2		Урок открытия новых знаний (беседа); урок рефлексии (практикум)	Ознакомление с техникой прыжка в длину с места и метания гранаты(мяча)	
9.	Метание		2		Урок развивающего контроля (тестирование)	Совершенствование техники прыжка в длину и метания гранаты(мяча)	Контрольный норматив
10.	Техника эстафетного бега		2	2	Урок открытия новых знаний (беседа); урок рефлексии (практикум)	Ознакомление с техникой эстафетного бега 4*100м	
11.	Эстафетный бег		2		Урок развивающего контроля (тестирование)	Совершенствование техники эстафетного бега	Контрольный норматив
12.	Гимнастика: основы общеразвивающих упражнений		2	2	Урок открытия новых знаний (беседа); урок рефлексии (практикум)	Освоение техники общеразвивающих упражнений	
13.	Упражнения в паре		2		Урок открытия новых знаний (беседа); урок рефлексии (практикум)	Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки)	
14.	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний		2	2	Урок открытия новых знаний (беседа); урок рефлексии (практикум)	Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки)	

15.	Упражнения вводной гимнастики		2		Урок открытия новых знаний (беседа); урок рефлексии (практикум)	Ознакомление с комплексом упражнений вводной и производственной гимнастики	
16.	Упражнения производственной гимнастики		2	2	Урок развивающего контроля (тестирование)	Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	Контрольный норматив
17.	Плавание: ознакомление с техникой плавания		2	2	Урок открытия новых знаний (беседа); урок рефлексии (практикум)	Ознакомление с техникой безопасности в бассейне. Ознакомление с техникой плавания на груди кролем и брассом. Работа рук и ног при плавании брассом.	
18.	Плавание: на груди кролем и брассом		2		Урок рефлексии (практикум)	Выполнение техники плавания на груди кролем и брассом.	
19.	Старт		2		Урок развивающего контроля (тестирование)	Изучение и совершенствование старта с тумбочки.	Контрольный норматив
20.	Техника плавания на спине		2		Урок открытия новых знаний (беседа); урок рефлексии (практикум)	Изучение техники плавания на спине с одновременной работой обеих рук.	
21.	Совершенствование изученных техник		2	2	Урок рефлексии (практикум)	Совершенствование техники старта от бортика при плавании на спине.	
22.	Дистанция 25 м		2		Урок развивающего контроля (тестирование)	Дистанция 25м с учетом времени	Контрольный норматив
23.	Дистанция 50 м		2		Урок развивающего контроля (тестирование)	Дистанция 50м с учетом времени	Контрольный норматив
24.	Дистанция 100 м		2	2	Урок развивающего контроля (тестирование)	Дистанция 100 м без учета времени	Контрольный норматив
	<b>Итого за семестр</b>		<b>48</b>	<b>24</b>			
<b>Второй семестр</b>							
25.	Волейбол: основы игры в волейбол		2	2	Урок открытия новых знаний (беседа); урок рефлексии (практикум)	Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками	

26.	Техника приёма мяча сверху двумя руками		2		Урок рефлексии (практикум)	Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	
27.	Техника передачи мяча сверху двумя руками		2	2	Урок развивающего контроля (тестирование)	Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками	Контрольный норматив
28.	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.		2		Урок открытия новых знаний (беседа); урок рефлексии (практикум)	Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	
29.	Техника передачи мяча снизу двумя руками.		2		Урок рефлексии (практикум)	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	
30.	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.		2	2	Урок развивающего контроля (тестирование).	Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	Контрольный норматив
31.	Техника подачи мяча сверху, снизу и сбоку		2		Урок открытия новых знаний (беседа); урок рефлексии (практикум)	Ознакомление с техникой верхней и нижней подачи мяча.	
32.	Правила игры		2	2	Урок развивающего контроля (тестирование); урок открытия новых знаний (беседа); урок рефлексии (практикум)	Совершенствование техники верхней и нижней подачи мяча.	Контрольный норматив
33.	Двусторонняя игра		2	2	Урок развивающего контроля (тестирование)	Техника двухсторонней игры с применением изученных приёмов и подач.	Контрольный норматив
34.	Баскетбол: основы игры в баскетбол		2	2	Урок открытия новых знаний (беседа); урок рефлексии (практикум)	Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча.	
35.	Техника ведения мяча		2		Урок рефлексии (практикум)	Техника ведения и передачи мяча.	
36.	Техника передачи мяча		2	2	Урок развивающего контроля (тестирование)	Совершенствование техники ведения и передачи мяча.	Контрольный норматив
37.	Комбинационные действия защиты		2		Урок открытия новых знаний (беседа); урок рефлексии (практикум)	Изучение комбинационных действий защиты и нападения.	
38.	Комбинационные действия нападения		2		Урок рефлексии (практикум)	Совершенствование комбинационных действий	

						нападения и защиты	
39.	Совершенствование изученных комплексов		2	2	Урок развивающего контроля (тестирование)	Совершенствование комбинационных действий нападения и защиты	Контрольный норматив
40.	Штрафные броски		2		Урок открытия новых знаний (беседа); урок рефлексии (практикум)	Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков.	
41	Правила игры		2	2	Урок развивающего контроля (тестирование); урок открытия новых знаний (беседа); урок рефлексии (практикум)	Совершенствование штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры.	Контрольный норматив
42	Двусторонняя игра		2	2	Урок развивающего контроля (тестирование)	Двусторонняя игра.	Контрольный норматив
43	Футбол: основы игры		2	2	Урок открытия новых знаний (беседа); урок рефлексии (практикум)	Изучение техники ведения мяча и передачи мяча.	
44	Техника ведения и передачи мяча		2		Урок рефлексии (практикум)	Совершенствование техники ведения мяча и передачи мяча.	
45	Удар по мячу		2		Урок открытия новых знаний (беседа); урок рефлексии (практикум)	Изучение удара по мячу ногой, головой, остановка мяча ногой. Прием мяча ногой, головой.	
46	Прием мяча		2		Урок развивающего контроля (тестирование)	Совершенствование удара по мячу ногой, головой, остановка мяча ногой. Прием мяча ногой, головой.	Контрольный норматив
47	Правила игры		2	2	Урок открытия новых знаний (беседа); урок рефлексии (практикум)	Изучение тактики игры в защите, в нападении.	
48	Двусторонняя игра		2	2	Урок развивающего контроля (тестирование)	Совершенствование тактики игры в защите, в нападении. Учебная игра.	Контрольный норматив
49	Настольный теннис: стойка и передвижения игрока		2	2	Урок открытия новых знаний (беседа); урок рефлексии (практикум)	Изучение: стойка игрока и способы держания ракетки; передвижения: безшажные, шаги, прыжки, рывки	

50	Технические приемы		2		Урок открытия новых знаний (беседа); урок рефлексии (практикум)	Совершенствование стойки и передвижений. Изучение технических приемов: подача, подрезка, накат.	
51	Двусторонняя игра		2	2	Урок развивающего контроля (тестирование)	Совершенствование технических приемов: подача, подрезка, накат. Учебная игра.	Контрольный норматив
52	Атлетическая гимнастика: особенности составления комплекса упражнений		2	2	Урок открытия новых знаний (беседа); урок рефлексии (практикум)	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.	
53	Упражнения на тренажерах		2		Урок открытия новых знаний (беседа); урок рефлексии (практикум)	Выполнение упражнений на тренажерах для развития основных мышечных групп.	
54	Упражнения со свободными весами		2		Урок открытия новых знаний (беседа); урок рефлексии (практикум)	Выполнение упражнений со свободными весами: гантелями, штангами, гирями.	
55	Закрепления изученных комплексов		2		Урок развивающего контроля (тестирование)	Закрепление изученных комплексов	Контрольный норматив
56	Спортивная аэробика: основные виды перемещений		2	2	Урок открытия новых знаний (беседа); урок рефлексии (практикум)	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками и их совершенствование.	
57	Упражнения с гимнастическими палками		2		Урок открытия новых знаний (беседа); урок рефлексии (практикум)	Выполнение упражнения с гимнастическими палками.	
58	Степ-аэробика		2		Урок развивающего контроля (тестирование)	Техника выполнения движений в степ – аэробике и ее совершенствование.	Контрольный норматив
59	Фитбол		1	1	Урок развивающего контроля (тестирование)	Техника выполнения движений в фитбол - аэробике и ее совершенствование.	Контрольный норматив
	<b>Итого за семестр</b>		<b>69</b>	<b>35</b>			
	<b>Всего</b>	<b>176</b>	<b>117</b>	<b>59</b>			

## **2.2. Практические занятия**

### ***Практическое занятие №1 «Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО»***

*Цель занятия:* изучить особенности занятий учебной дисциплины «Физическая культура», требование к технике безопасности. Основы здорового образа жизни.

*Задания:* проведение техники безопасности, разминочный бег, комплекс ОРУ, специально-беговые упражнения, изучение содержания дисциплины «Физическая культура».

*Литература:* Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

### ***Практическое занятие №2 «Легкая атлетика: старт и финиш»***

*Цель занятия:* изучить технику стартов и выполнения специально-беговых упражнений.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; высокий и низкий старт; заключительный бег.

*Литература:* Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

### ***Практическое занятие №3 «Специально-беговые упражнения:»***

*Цель занятия:* закрепление техники стартов и специально-беговых упражнений.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; бег с использованием высокого и низкого старта; упражнения на восстановление дыхания.

*Литература:* Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

### ***Практическое занятие №4 «Бег на короткие дистанции»***

*Цель занятия:* изучить технику бега на короткие дистанции.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; бег на 30м, 60м, 100м; комплекс упражнений на восстановление.

*Литература:* Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

### ***Практическое занятие №5 «Спринт»***

*Цель занятия:* закрепить технику на 100 м.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; норматив 100м; заключительный бег.

*Литература:* Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

### ***Практическое занятие №6 «Кроссовая подготовка»***

*Цель занятия:* изучить технику бега на длинные дистанции.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; бег на 1000 м(девушки), 2000(юноши); упражнения на восстановления.

*Литература:* Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

### ***Практическое занятие №7 «Кросс»***

*Цель занятия:* закрепить технику бега на длинную дистанцию.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; норматив 2000м(девушки) и 3000(юноши); упражнения на восстановление.

*Литература:* Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

### ***Практическое занятие №8 «Прыжки в длину с места»***

*Цель занятия:* изучить технику прыжка в длину с места и метания гранаты.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; прыжки в длину; выполнения комплекс упражнения для плечевого пояса; метание гранаты.

*Литература:* Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

### ***Практическое занятие №9 «Метание»***

*Цель занятия:* закрепить технику прыжка и метания.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; норматив прыжки в длину; норматив метание гранаты.

*Литература:* Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

### ***Практическое занятие №10 «Техника эстафетного бега»***

*Цель занятия:* изучить технику эстафетного бега.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; эстафетный бег 4\*100м; упражнения на восстановление.

*Литература:* Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

### ***Практическое занятие №11 «Эстафетный бег»***

*Цель занятия:* закрепить технику эстафетного бега.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; норматив эстафетный бег 4\*100м; упражнения на восстановление.



*Литература:* Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

***Практическое занятие №12 «Гимнастика: основы общеразвивающих упражнений»***

*Цель занятия:* изучить технику ОРУ.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; комплексы ОРУ на все группы мышц; прыжки на скакалке.

*Литература:* Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.

***Практическое занятие №13 «Упражнения в паре»***

*Цель занятия:* изучить комплекс упражнений с партнером и инвентарем.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; комплекс упражнений с партнером, гантелями, набивным мячом и обручем.

*Литература:* Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.

***Практическое занятие №14 «Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний»***

*Цель занятия:* изучить комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; комплекс упражнений для коррекции осанки, с чередованием напряжения и расслабления.

*Литература:* Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.

***Практическое занятие №15 «Упражнения вводной гимнастики»***

*Цель занятия:* изучить комплекс упражнений вводной гимнастики.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; комплекс упражнений на все группы мышц.

*Литература:* Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.

***Практическое занятие №16 «Упражнения производственной гимнастики»***

*Цель занятия:* закрепить ранее изученные комплексы.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; норматив – проведение комплекса упражнений на различные группы мышц.

*Литература:* Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.

***Практическое занятие №17 «Плавание: ознакомление с техникой плавания»***

*Цель занятия:* изучить технику плавания кролем и брасом.

*Задания:* техника безопасности в бассейне; комплекс ОРУ; упражнения для плавания кролем и брасом.

*Литература:* Капотов, П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. – М.: Воениздат, 2018. – 498 с.

***Практическое занятие №18 «Плавание на груди кролем и брасом»***

*Цель занятия:* закрепление техники.

*Задания:* комплекс ОРУ, норматив плавания кролем и брасом; свободное плавание.

*Литература:* Капотов, П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. – М.: Воениздат, 2018. – 498 с.

***Практическое занятие №19 «Старт»***

*Цель занятия:* выполнить старт с тумбочки.

*Задания:* комплекс ОРУ; старт с тумбочки; норматив-старт с тумбочки; свободное плавание.

*Литература:* Капотов, П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. – М.: Воениздат, 2018. – 498 с.

***Практическое занятие №20 «Техника плавания на спине»***

*Цель занятия:* изучить технику плавания на спине.

*Задания:* комплекс ОРУ; плавание на спине.

*Литература:* Капотов, П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. – М.: Воениздат, 2018. – 498 с.

***Практическое занятие №21 «Совершенствование изученных техник»***

*Цель занятия:* закрепить технику на спине и отталкивания от бортика.

*Задания:* комплекс ОРУ; старты; плавание брасом, кролем и на спине.

*Литература:* Капотов, П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. – М.: Воениздат, 2018. – 498 с.

***Практическое занятие №22 «Дистанция 25 м»***

*Цель занятия:* проплыть дистанцию 25 м.

*Задания:* комплекс ОРУ, норматив 25 м с учетом времени.

*Литература:* Капотов, П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. – М.: Воениздат, 2018. – 498 с.

***Практическое занятие №23 «Дистанция 50 м»***

*Цель занятия:* проплыть дистанцию 50 м.

*Задания:* комплекс ОРУ, норматив 50 м с учетом времени.

*Литература:* Капотов, П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. – М.: Воениздат, 2018. – 498 с.

***Практическое занятие №24 «Дистанция 100 м»***

*Цель занятия:* проплыть дистанцию 100 м.

*Задания:* комплекс ОРУ, норматив 100 м без учета времени.

*Литература:* Капотов, П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. – М.: Воениздат, 2018. – 498 с.

***Практическое занятие №25 «Волейбол: основы игры»***

*Цель занятия:* изучить технику передачи и приема мяча сверху двумя руками.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; отработка приема и передачи (индивидуально и парно); заключительный бег.

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

***Практическое занятие №26 «Техника приёма мяча сверху двумя руками»***

*Цель занятия:* изучить технику передачи и приема мяча сверху двумя руками.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; отработка приема и передачи (индивидуально и парно); заключительный бег.

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

***Практическое занятие №27 «Техника передачи мяча сверху двумя руками»***

*Цель занятия:* закрепить технику передачи и приема мяча сверху двумя руками.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; норматив приема и передачи мяча.

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

***Практическое занятие №28 «Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками»***

*Цель занятия:* изучить технику передачи и приема мяча снизу двумя руками.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; отработка приема и передачи (индивидуально и парно); заключительный бег.

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

***Практическое занятие №29 «Техника передачи мяча снизу двумя руками»***

*Цель занятия:* изучить технику передачи и приема мяча снизу двумя руками.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; отработка приема и передачи (индивидуально и парно); заключительный бег.

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

***Практическое занятие №30 «Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками»***

*Цель занятия:* изучить технику передачи и приема мяча снизу двумя руками.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; норматив приема и передачи мяча.

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

***Практическое занятие №31 «Техника подачи мяча сверху, снизу и сбоку»***

*Цель занятия:* изучить технику подачи мяча сверху и снизу.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; отработка подач; заключительный бег.

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

***Практическое занятие №32 «Правила игры»***

*Цель занятия:* закрепить технику подачи мяча сверху и снизу

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; норматив подача сверху и снизу; заключительный бег.

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

***Практическое занятие №33 «Двусторонняя игра»***

*Цель занятия:* закрепить изученные приемы и применить их на практике игры.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; учебная игра.

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

***Практическое занятие №34 «Баскетбол: основы игры»***

*Цель занятия:* изучить технику ведения и передачи мяча.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; отработка ведения и передачи; заключительный бег.

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

***Практическое занятие №35 «Техника ведения мяча»***

*Цель занятия:* изучить технику ведения и передачи мяча.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; отработка ведения и передачи; заключительный бег.

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

***Практическое занятие №36 «Техника передачи мяча»***

*Цель занятия:* закрепить технику ведения и передачи мяча.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; норматив ведения и передачи; заключительный бег.

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

***Практическое занятие №37 «Комбинационные действия защиты»***

*Цель занятия:* изучить комбинационные действия нападения и защиты.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; отработка приемов; заключительный бег.

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

***Практическое занятие №38 «Комбинационные действия нападения»***

*Цель занятия:* изучить комбинационные действия нападения и защиты.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; отработка приемов; заключительный бег.

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

***Практическое занятие №39 «Закрепление изученных комплексов»***

*Цель занятия:* закрепить комбинационные действия нападения и защиты.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; норматив действия защиты и нападения; заключительный бег.

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

***Практическое занятие №40 «Штрафные броски»***

*Цель занятия:* изучить технику штрафных бросков.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; отработка штрафных бросков; заключительный бег.

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

***Практическое занятие №41 «Правила игры»***

*Цель занятия:* закрепить технику штрафных бросков.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; отработка бросков; заключительный бег.

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

***Практическое занятие №42 «Двусторонняя игра»***

*Цель занятия:* закрепить изученные приемы и применить их на практике игры.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; учебная игра.

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

***Практическое занятие №43 «Футбол: основы игры»***

*Цель занятия:* изучить технику ведения и передачи мяча.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; отработка приемов; заключительный бег.

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

***Практическое занятие №44 «Техника ведения и передачи мяча»***

*Цель занятия:* закрепить технику ведения и передачи мяча.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; отработка приемов; заключительный бег.

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

***Практическое занятие №45 «Удар по мячу»***

*Цель занятия:* изучить технику удара по мячу и его приема.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; отработка приемов; заключительный бег.

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

***Практическое занятие №46 «Прием мяча»***

*Цель занятия:* закрепить технику удара по мячу и его приема.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; норматив – удары по мячу.

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

***Практическое занятие №47 «Правила игры»***

*Цель занятия:* изучить тактики игры в защите и нападении.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; отработка приемов; заключительный бег.

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

***Практическое занятие №48 «Двусторонняя игра»****Цель занятия:* закрепить изученные приемы и применить их на практике игры.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; учебная игра.

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

***Практическое занятие №49 «Настольный теннис: стойка и передвижения игрока»***

*Цель занятия:* изучить стойку игрока, способы держания ракетки и перемещения.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; отработка приемов; заключительный бег.

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

***Практическое занятие №50 «Технические приемы»***

*Цель занятия:* совершенствование изученных приемов.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; отработка приемов; заключительный бег.

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

### ***Практическое занятие №51 «Двусторонняя игра»***

*Цель занятия:* закрепление изученных техник упражнений.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; учебная игра.

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

### ***Практическое занятие №52 «Атлетическая гимнастика, особенности составления комплекса упражнений»***

*Цель занятия:* изучить особенности составления комплексов упражнений.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; комплекс упражнений на все группы мышц; комплекс на восстановление.

*Литература:* Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика / М.М. Боген. - М.: КД Либроком, 2019. - 226 с.

### ***Практическое занятие №53 «Упражнения на тренажерах»***

*Цель занятия:* выполнить упражнения на тренажерах.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; работа на тренажерах.

*Литература:* Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика / М.М. Боген. - М.: КД Либроком, 2019. - 226 с.

### ***Практическое занятие №54 «Упражнения со свободными весами»***

*Цель занятия:* выполнить упражнения со свободными весами.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; упражнения с гантелями, штангами и гирями; растяжка.

*Литература:* Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика / М.М. Боген. - М.: КД Либроком, 2019. - 226 с.

### ***Практическое занятие №55 «Закрепление изученных комплексов»***

*Цель занятия:* закрепить изученные комплексы.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; норматив- провести комплекс упражнений на различные группы мышц.

*Литература:* Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика / М.М. Боген. - М.: КД Либроком, 2019. - 226 с.



***Практическое занятие №56 «Спортивная аэробика: основные виды перемещений»***

*Цель занятия:* изучить основные виды перемещений.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; упражнения с передвижениями; дыхательные упражнения.

*Литература:* Булгакова О.В. Фитнес-аэробика : учеб. пособие / О.В. Булгакова, Н.А. Брюханова. – Красноярск : СФУ, 2019. – 110 с. : ил. – Библиогр.: 16 назв.

***Практическое занятие №57 «Упражнения с гимнастическими палками»***

*Цель занятия:* выполнить упражнения с гимнастическими палками.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; упражнения с гимнастическими палками; упражнения на восстановление.

*Литература:* Булгакова О.В. Фитнес-аэробика : учеб. пособие / О.В. Булгакова, Н.А. Брюханова. – Красноярск : СФУ, 2019. – 110 с. : ил. – Библиогр.: 16 назв.

***Практическое занятие №58 «Стэп - аэробика»***

*Цель занятия:* выполнить движения из стэп-аэробики.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; стэп-аэробика; растяжка.

*Литература:* Булгакова О.В. Фитнес-аэробика : учеб. пособие / О.В. Булгакова, Н.А. Брюханова. – Красноярск : СФУ, 2019. – 110 с. : ил. – Библиогр.: 16 назв.

***Практическое занятие №59 «Фитбол»***

*Цель занятия:* выполнить движения фитбола.

*Задания:* разминочный бег; комплекс ОРУ; специально-беговые упражнения; фитбол; растяжка.

*Литература:* Булгакова О.В. Фитнес-аэробика : учеб. пособие / О.В. Булгакова, Н.А. Брюханова. – Красноярск : СФУ, 2019. – 110 с. : ил. – Библиогр.: 16 назв.

***2.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов***

***Задание №1 «Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО»***

*Описание задания:* написание реферата на тему «Здоровый образ жизни».

*Литература:* Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций. Учебное пособие / И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова. - М.: Юнити, 2018. - 512 с.

***Задание №2 «Легкая атлетика: старт и финиш »***

*Описание задания:* написание реферата на тему «Легкая атлетика».

*Литература:* Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

***Задание №3 «Спринт»***

*Описание задания:* пробежки по стадиону, по аллеям парка.

*Литература:* Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

***Задание №4 «Кроссовая подготовка»***

*Описание задания:* комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).

*Литература:* Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

***Задание №5 «Кросс»***

*Описание задания:* пробежки по стадиону, по аллеям парка

*Литература:* Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

***Задание №6 «Техника эстафетного бега»***

*Описание задания:* закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.

*Литература:* Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

***Задание №7 «Гимнастика: основы общеразвивающих упражнений»***

*Описание задания:* написание реферата на тему «Гимнастика».

*Литература:* Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.

***Задание №8 «Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний»***

*Описание задания:* составление комплекса физических упражнений гигиенической гимнастики.

*Литература:* Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.

***Задание №9 «Упражнения для производственной гимнастики»***

*Описание задания:* выполнение изученных двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.

*Литература:* Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.

***Задание №10 «Плавание: ознакомление с техникой плавания»***

*Описание задания:* написание реферата на тему «Плавание»

*Литература:* Капотов, П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. – М.: Воениздат, 2018. – 498 с.

***Задание №11 «Совершенствование изученных техник»***

*Описание задания:* посещение плавательного бассейна в свободное время.

*Литература:* Капотов, П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. – М.: Воениздат, 2018. – 498 с.

***Задание №12 «Дистанция 100 м»***

*Описание задания:* выполнение комплекса дыхательной гимнастики

*Литература:* Капотов, П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. – М.: Воениздат, 2018. – 498 с.

***Задание №13 «Волейбол: основы игры в волейбол»***

*Описание задания:* написание реферата на тему «Волейбол»

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

***Задание №14 «Техника передачи мяча сверху двумя руками»***

*Описание задания:* изучение правил игры в волейбол.

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

***Задание №15 «Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками»***

*Описание задания:* просмотр соревнований по волейболу

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

***Задание №16 «Правила игры»***

*Описание задания:* участие в соревнованиях по волейболу

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

***Задание №17 «Двусторонняя игра»***

*Описание задания:* проведение судейства игр по волейболу

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

***Задание № 18 «Баскетбол: основы игры в баскетбол»***

*Описание задания:* написание реферата на тему «Баскетбол»

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

***Задание №19 «Техника передачи мяча»***

*Описание задания:* изучение правил игры в баскетбол.

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

***Задание №20 «Совершенствование изученных техник»***

*Описание задания:* просмотр соревнований по баскетболу

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

***Задание №21 «Правила игры»***

*Описание задания:* участие в соревнованиях по баскетболу.

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

***Задание №22 «Двусторонняя игра»***

*Описание задания:* проведение судейства игр по баскетболу

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

***Задание №23 «Футбол: основы игры в футбол»***

*Описание задания:* написание реферата на тему «Футбол».

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

***Задание №24 «Правила игры»***

*Описание задания:* изучение правил игры в футбол.

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

***Задание №25 «Двусторонняя игра»***

*Описание задания:* участие в соревнованиях по футболу

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

***Задание №26 «Настольный теннис: стойка и передвижения игрока»***

*Описание задания:* написание реферата на тему «Настольный теннис».

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

***Задание №27 «Двусторонняя игра»***

*Описание задания:* изучение правил игры в настольный теннис.

*Литература:* Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

***Задание №28 «Атлетическая гимнастика: особенности составления комплекса упражнений»***

*Описание задания:* написание реферата на тему «Атлетическая гимнастика»

*Литература:* Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика / М.М. Боген. - М.: КД Либроком, 2019. - 226 с.

***Задание №29 «Спортивная аэробика: основные виды перемещений»***

*Описание задания:* написание реферата на тему «Спортивная аэробика»

*Литература:* Булгакова О.В. Фитнес-аэробика : учеб. пособие / О.В. Булгакова, Н.А. Брюханова. – Красноярск : СФУ, 2019. – 110 с. : ил. – Библиогр.: 16 назв.

***Задание №30 «Фитбол»***

*Описание задания:* выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.

*Литература:* Булгакова О.В. Фитнес-аэробика : учеб. пособие / О.В. Булгакова, Н.А. Брюханова. – Красноярск : СФУ, 2019. – 110 с. : ил. – Библиогр.: 16 назв.

**3. Учебно-методическое обеспечение рабочей программы**

***3.1.1. Учебная литература***

1. Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций. Учебное пособие / И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова. - М.: Юнити, 2018. - 512 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика / М.М. Боген. - М.: КД Либроком, 2019. - 226 с.
4. Булгакова О.В. Фитнес-аэробика : учеб. пособие / О.В. Булгакова, Н.А. Брюханова. – Красноярск : СФУ, 2019. – 110 с. : ил. – Библиогр.: 16 назв.
5. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
6. Капотов, П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. - М.: Воениздат, 2018. - 498 с.
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
8. Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.

9. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

Дополнительные источники:

1. Информация о физической культуре: сайт. – URL: [www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru)
2. База учебников по физкультуре: сайт. – URL: <https://volinchnew.okis.ru/fizkultura-i-sport.html>
3. Учительский портал. Методические разработки по физической культуре <https://www.uchportal.ru/load/100>
4. Физическая культура. Сайт для учителей и преподавателей Физкультуры: сайт. – URL: [https://pculture.ru/uroki/otkritie\\_uroki/](https://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/)

#### **4. Материально-техническое обеспечение рабочей программы**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала (аренда), зала аэробики, тренажерного зала, стадиона (городской стадион «Спарта»), плавательного бассейна (аренда).

Спортивное оборудование:

- 1) баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи;
- 2) столы, сетки, ракетки, шарики для игры в настольный теннис;
- 3) оборудование для силовых упражнений (гантели, штанги с комплектом различных отягощений, утяжелители, гири);
- 4) оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастический ковер, фитболы, гимнастические палки, эспандеры);
- 5) турники, брусья, секундомеры, гимнастические маты, скамейки;
- 6) тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств;
- 7) эстафетные палочки; малые мячи, гранаты для метания.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением, музыкальный центр.

Вспомогательное оборудование: аптечка для оказания медпомощи.