

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ «ЧЕРЕМХОВСКИЙ ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ  
КОЛЛЕДЖ ИМ. М.И. ШАДОВА»

(ЧГТК ИМ. М.И. ШАДОВА)

**Утверждаю:**  
Директор ГБПОУ  
«ЧГТК им. М.И. Щадова»  
\_\_\_\_\_ С.Н. Сычев  
23.06.2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

*общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл*

**программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности**

***21.02.15. Открытые горные работы (заочное)***

**РАССМОТРЕНА**

Цикловой комиссией  
«Общеобразовательных и строительных  
дисциплин»  
Протокол №9  
от 25.05.2021 г.  
Председатель: Е.В. Моисеенко

**ОДОБРЕНА**

Методическим советом колледжа  
Протокол №5  
от 16.06.2021 года  
Председатель МС: Т.В. Власова

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности *21.02.15. Открытые горные работы (заочное)*

Рабочая программа предназначена для специальности среднего профессионального образования технического профиля:  
*21.02.15. Открытые горные работы (заочное)*

**Разработчики:** Фролова Л.Е.- преподаватели ГБПОУ «ЧГТК им. М.И.Щадова»

## СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1.	<b>ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
2.	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
3.	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>24</b>
4.	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>26</b>
5.	<b>ТЕМАТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ</b>	<b>29</b>
6.	<b>ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ</b>	<b>35</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения дисциплины «Физическая культура» в ГБПОУ «Черемховский горнотехнический колледж им. М.И. Щадова», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **21.02.15. Открытые горные работы (заочное)** на базе основного общего образования. Основу данной программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Содержание рабочей программы «Физическая культура» направлено на достижение нижеуказанных целей.

**Цели дисциплины «Физическая культура»:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Образовательный процесс ориентирует на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного отношения к нему. Через свое предметное содержание дисциплина «Физическая культура» нацеливает на формирование интересов и потребностей студентов в регулярных занятиях физической культурой и спортом, на творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, в самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности, это соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности студентов колледжа.

Образовательный процесс направлен на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для дальнейшего профессионального роста самосовершенствования, конкурентоспособности на современном рынке труда.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает на формирование интересов и потребностей студентов в регулярных занятиях физической культурой и спортом, на творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, в самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для дальнейшего профессионального роста самосовершенствования, конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено разделами: теоретическая часть и практическая часть.

**Теоретическая часть** направлена на формирование у студентов мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

**Практическая часть** – предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает:

- формирование у обучающихся установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний;
- овладение приемами массажа и самомассажа,
- психорегулирующими упражнениями;
- знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья;
- овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой. На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма обучающихся, а также профилактике профессиональных заболеваний.

В профильную составляющую программы дисциплины «Физическая

культура» входит профессионально направленное содержание, необходимое для усвоения профессиональной образовательной программы, формирования у студентов не только общих, но и профессиональных компетенций. В программе дисциплины, реализуемой при подготовке студентов по специальностям технического профиля, профильной составляющей являются разделы. В программе теоретические сведения дополняются демонстрациями и практическими работами.

Программа содержит тематический план, отражающий общее количество часов, выделяемых на освоение разделов и отдельных тем учебной дисциплины, их последовательность. В программе определены тематика рефератов, виды самостоятельной работы и. т. д.

Контроль качества освоения учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на дисциплину, как традиционными, так и инновационными методами. Результаты текущего контроля учитываются при подведении итогов по дисциплине.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета по итогам изучения дисциплины за каждый семестр учебного года на втором, третьем курсах, за первый семестр четвертого курса и в виде дифференцированного зачета – за второй семестр четвертого курса.

## **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

#### **Базовая часть**

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» студент должен

#### **уметь:**

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

#### **знать:**

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Вариативная часть не предусмотрена

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

Максимальной учебной нагрузки студента **336 часов**, в том числе

Обязательной аудиторной нагрузки студента **6 часов**,

самостоятельной работы студента- **330 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>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>6</b>
в том числе:	
практические занятия	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>330</b>
в том числе:	
Индивидуальные упражнения на развитие различных индивидуальных физиологических особенностей организма обучающегося	330
<b>Итоговая аттестация в форме контрольной работы первого семестра четвертого курса</b>	

### 3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала: практические работы и самостоятельная работа обучающихся (домашняя работа)	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1</b>		<b>Теоретический</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	1	1.Физическая культура и здоровый образ жизни. 2.Оздоровительные системы воспитания.	2	2
		<i>Самостоятельная работа №1-2</i>	2	2
			<b>28</b>	2
<b>Тема 2.1.</b> Бег на короткие дистанции	2	Обучение техники финиширования в беге на короткие дистанции. Ознакомление с "биохимическими основами техники бега"	2	2
		<i>Самостоятельная работа №3-4</i> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.О-2	2	2
<b>Тема 2.2.</b> Бег на короткие дистанции	3	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Закрепление техники финиширования	2	2
		<i>Самостоятельная работа №5-6</i> Развитие скоростно-силовых качеств с использованием упражнений со штангой или грузом в виде штанги.О-2	2	2
<b>Тема 2.2.</b> Эстафетный бег	4	Закрепления техники передачи и приёма эстафетной палочки. Совершенствование эстафетного бега	2	2
		<i>Самостоятельная работа №7-8</i> Техника эстафетного бега: забеги 6 х 2 человека с отработкой техники старта и финиширования .О-2	2	2
<b>Тема 2.3.</b> Бег на средние и длинные дистанции	5	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2.Выполнение специальных беговых упражнений	2	2
		<i>Самостоятельная работа №9-10</i> Упражнения на выносливость (имитация ударных движений ногами поочередно 4 подхода по 10 минут) .О-2	2	2
<b>Тема 2.4.</b> Техника выполнения прыжков в длину с разбега	6	Совершенствовать технику прыжка в длину с полного разбега способом "согнув ноги"	2	2
		<i>Самостоятельная работа №11-12</i> Прыжки в длину с разбега (10 попыток с разбега до 5 м, 10 попыток с	2	2

		разбега более 5 м) О-2		
<b>Тема 2.5.</b> Техника метания гранаты	7	Совершенствование метания гранаты в цель. Совершенствовать технику метания гранаты на дальность.	2	2
		<i>Самостоятельная работа №13-14</i> Метание различных предметов (10 бросков левой и 10 бросков правой рукой с чередованием веса от 300 гр до 1 кг). О-2	2	2
<b>Тема 2.6.</b> Выполнение контрольных нормативов.	8	Бег 100м. - учет Бег 2000м. - 3000м. Метание гранаты	2	2
		<i>Самостоятельная работа №15-16</i> Оздоровительный бег (2 подхода по 15 минут с выполнением ОРУ между забегами). О-2	2	2
<b>Раздел 3</b>		<b>Спортивные игры</b>	<b>56</b>	<b>2</b>
<b>Тема 3.1. Волейбол</b>				2
<b>Тема 3.1.1.</b> Совершенствование приема мяча снизу, передача и приём сверху	9	Совершенствовать технику приёмов мячей: а) после перемещений; б) приём мяча в прыжке в) приём мяча после подачи	2	2
		<i>Самостоятельная работа №17-18</i> Прыжки с полного приседа 4 подхода по 20 раз. О-2	2	2
<b>Тема 3.1.2.</b> Верхняя прямая подача	10	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча: а) Имитация подачи б) подача мяча на партнёра	2	2
		<i>Самостоятельная работа №19-20</i> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4 подхода по 30 раз. О-2	2	2
<b>Тема 3.1.3.</b> Нападающий удар	11	Совершенствовать технику нападающих ударов через сетку: а) имитация ударов в прыжке с разбега 1,2,3 шагов б) удары мяча в прыжке с места, брошенному партнёром ( без сетки, через сетку)	2	2
		<i>Самостоятельная работа №21-22</i> Прыжки с полного приседа 6 подходов по 20 раз. О-2	2	2
<b>Тема 3.1.4.</b> Техника защиты блокирования	12	1. Варианты блокирования( одиночное, вдвоём). Страховка 2. Блокирование с собственного набрасывания. 3. Блокирование после перемещения вдоль сетки.	2	2
		<i>Самостоятельная работа №23-24</i> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 6 подходов по 30 раз	2	2

<b>Тема 3.1.5.</b> Техника игры в защите	13	1. Совершенствование приёмов мяча. 2. Блокирование нападающего удара. О-2	2	2
		<i>Самостоятельная работа №25-26</i> Имитация техники нападающего удара. прыжки на двух ногах с места 4 подхода по 15 раз. О-2	2	2
<b>Тема 3.1.6.</b> Тактика игры в волейбол.	14	Совершенствование индивидуальных действий тактических впадений и защите.	2	2
		<i>Самостоятельная работа №27-28</i> Специальные упражнения для техники блокирования. О-2	2	2
	15	Групповые тактические действия в нападении и защите. а) взаимодействие принимающего подачу с пасующим игроком передней линии.	2	2
		<i>Самостоятельная работа №29-30</i> Общеразвивающие упражнения для плечевого пояса. О-2	2	2
<b>Тема 3.1.7.</b> Самотренировка. Двухсторонняя игра в волейбол.	16	Тестирование контрольная работа по теме "Волейбол" Сдача контрольных нормативов. Общеразвивающие упражнения для развития ловкости	2	2
		<i>Самостоятельная работа 31-32</i> Специальные упражнения для волейболистов (техника нападающего удара: прыжки с разбега с замахом правой и левой рук поочередно). О-2	2	2
<b>Тема 3.2.</b> Баскетбол	17	Совершенствование ловки и передачи мяча на месте, в движении.	2	2
		<i>Самостоятельная работа №33-34</i> Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести. О-2	2	2
<b>Тема 3.2.1.</b> Владение мячом	18	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения	2	2
		<i>Самостоятельная работа №35-36</i> Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 30 раз. О-2	2	2
<b>Тема 3.2.2.</b> Передача мяча	19	Бросок мяча одной рукой от плеча. двумя руками сверху. Выполнение штрафные броска.	2	2
		<i>Самостоятельная работа 37-38</i> Прыжки на правой и левой ноге поочередно 3 подхода по 20 раз. О-2	2	2

<b>Тема 3.2.3</b> Тактика игры в нападение	20	1.Совершенствования нападения быстрым прорывом. 2. Нападение при выбрасывание мяча нападения против из-за боковой линии.	2	2
		<i>Самостоятельная работа №39-40</i> Общеразвивающие упражнения на бицепс и трицепс. О-2	2	2
<b>Тема 3.2.4</b> Тактика игры в защите	21	Совершенствование нападения против зоны защиты	2	2
		<i>Самостоятельная работа №41-42</i> Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести, силовые упражнения. О-2	2	2
	22	Совершенствование зонной защиты 2-2-1; 1-2-2. 1- 2-1, 2-3	2	2
		<i>Самостоятельная работа №43-44</i> Приседания по 50 раз 4 подхода. О-2	2	2
23	1.Совершенствовать личную защиту 2.Защита прессом	2	2	
	<i>Самостоятельная работа №45-46</i> Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести. О-2	2	2	
<b>Тема 3.2.4</b> Тактика игры в баскетбол.	24	Проведение учебной игры с целью проверки и закрепления пройденного материала. По технической подготовки по теме : «Баскетбол» сдача контрольных нормативов	2	2
		<i>Самостоятельная работа 47-48</i> Общеразвивающие упражнения на мышцы ягодиц, бедра и голени. О-2	2	2
<b>Раздел 4</b>		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>16</b>	2
<b>Тема 4.1</b> Совершенствование техники лыжных ходов.	25	1.Совершенствование техники скользящего шага. 2.Подъём беговым шагом.	2	2
		<i>Самостоятельная работа №50-51</i> Общеразвивающие упражнения на мышцы ягодиц, бедра и голени. О-2	2	2
<b>Тема 4.2</b> Совершенствование подъемов и спусков	26	1.Поём «елочкой» «полуелочкой» 2.Спуски, торможение	2	2
		<i>Самостоятельная работа №52-53</i> Катание на лыжах попеременным двушажным ходом. О-2	2	2
<b>Тема 4.1</b> Полуконьковый ход.	27	Совершенствование техники выполнения полуконькового хода. Прохождения дистанции 3км.	2	2
		<i>Самостоятельная работа №54-55</i> Катание на лыжах попеременным двушажным ходом. О-2	2	2
<b>Тема4.2</b>	28	Техника выполнения одноименного односложно-конькового хода,	2	2

Коньковый ход.		одноименного двухшажного конькового хода	2	2
		<i>Самостоятельная работа №56-57</i> Совершенствование техники спусков и торможений. О-2		
<b>Тема4.3</b> Переходы между ходами	29	Изучение способов перехода с одновременных односложно-коньковых ходов на двухшажный коньковый ход	2	2
		<i>Самостоятельная работа №58-59</i> Прохождение дистанции 2 км коньковым ходом. О-2	2	2
<b>Тема4.4</b> Распределение сил по дистанции.	30	Прохождение дистанции дев.- 3км, юн.- 5 км. Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование. Контрольная работа по теме: " Лыжная подготовка"	2	2
		<i>Самостоятельная работа №60-61</i> Совершенствование техники конькового хода на дистанции 5 км. О-2	2	2
<b>Раздел 5</b>		<b>Гимнастика</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Гимнастика. Строевые упражнения.	31	1. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. 2. ОРУ со скакалками.	2	2
		<i>Самостоятельная работа №62-63</i> Прыжки на скакалке: 2 подхода по 15 минут на двух ногах, 2 подхода по 10 минут поочередно – на правой ноге. на левой ноге. О-2	2	2
<b>Тема 5.2.</b> Гимнастика с основами акробатики	32	Стойка на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений на гибкость.	2	2
		<i>Самостоятельная работа №64-65</i> Комплекс утренней гимнастики. О-2	2	2
	33	Изучение способов группировки. Совершенствовать технику кувырков вперед. назад.	2	2
		<i>Самостоятельная работа №66-67</i> Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. кувырок вперед-назад: по 10 раз 4 подхода. О-2	2	2
<b>Тема 5.2.</b> Атлетическая гимнастика.	34	Совершенствование силовых качеств посредством атлетической гимнастики	2	2
		<i>Самостоятельная работа №68-69</i> Прыжки на скакалке: 3 подхода по 10 минут на двух ногах, 2 подхода по	2	2

		10 минут поочередно на правой ноге, на левой ноге. О-2		
	35	Совершенствование силовых качеств посредством атлетической гимнастики	2	2
		<i>Самостоятельная работа №70-71</i> Прыжки на скакалке: 3 подхода по 10 минут на двух ногах, 2 подхода по 10 минут поочередно на правой ноге, на левой ноге. О-2	2	2
<b>Тема 5.2.</b> Гимнастика с основами акробатики	36	Стойка на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений на гибкость.	2	2
		<i>Самостоятельная работа №72-73</i> Комплекс утренней гимнастики. О-2	2	2
<b>Тема 5.2.</b> Атлетическая гимнастика.	37	Изучение способов группировки. Совершенствовать технику кувырков вперед, назад.	2	2
		<i>Самостоятельная работа №74-75</i> Общеразвивающие упражнения для развития гибкости, кувырок вперед-назад: по 10 раз 4 подхода. О-2	2	2
	38	Совершенствование силовых качеств посредством атлетической гимнастики	2	2
<i>Самостоятельная работа №76-77</i> Прыжки на скакалке: 3 подхода по 10 минут на двух ногах, 2 подхода по 10 минут поочередно на правой ноге, на левой ноге. О-2		2	2	

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала: практические работы и самостоятельная работа обучающихся (домашняя работа)	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1</b>		<b>Теоретический</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Основы знаний о физической культуре.	39	Оздоровительные системы физической культуры. Спортивная подготовка.	2	2
		<i>Самостоятельная работа №78-79</i> Реферат: физическая культура в обеспечении здоровья. О-4	2	2
<b>Раздел 2</b>		<b>Легкая атлетика</b>	<b>32</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Бег на короткие дистанции	40	Совершенствования техники бега на короткие дистанции. Совершенствовать стартового разгона и финиширование.	2	2
		<i>Самостоятельная работа №80-81</i> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. О-2	2	2
<b>Тема 2.1.2.</b> Бег на короткие дистанции	41	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Закрепление техники финиширования	2	2
		<i>Самостоятельная работа №82-83</i> Отличие техники бега на различные дистанции. О-2	2	2
<b>Тема 2.3.</b> Бег на средние и длинные дистанции	42	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Выполнение специальных беговых упражнений	2	2
		<i>Самостоятельная работа №84-85</i> Упражнения на выносливость О-2	2	2
<b>Тема 2.4.</b> Техника выполнения прыжков в длину	43	Совершенствовать технику прыжка в длину с полного разбега способом «согнув ноги»	2	2
		<i>Самостоятельная работа №86-87</i> Прыжки в длину с разбега (20 попыток с разбега 10 м) О-2	2	2
<b>Тема 2.5.</b> Техника метания гранаты	44	Совершенствование метания гранаты в цель. Совершенствовать технику метания гранаты на дальность.	2	2
		<i>Самостоятельная работа №88-89</i> Метание различных предметов (10 бросков левой и 10 бросков правой рукой с чередованием веса от 300 гр до 1 кг) О-2	2	2

<b>Тема 2.6.</b> Кроссовая подготовка	45	Совершенствование техники бега: старт, стартовые ускорения, бег на различных участках, бег по пересеченной местности, финиширование.	2	2
		<i>Самостоятельная работа №90-91</i> Кросс 3000 метров. О-2	2	2
<b>Тема 2.7.</b> Выполнение контрольных нормативов.	46	Методика выполнения техники бега на 100 метров, 2000 метров. Метание гранаты на дальность, прыжков в длину с разбега.	2	2
		<i>Самостоятельная работа №92-93</i> Оздоровительный бег (2 подхода по 15 минут с выполнением ОРУ между стартами). О-2	2	2
<b>Раздел 3</b>		<b>Спортивные игры</b>	<b>32</b>	
<b>Тема 3.1</b> <b>Волейбол</b>				
<b>Тема 3.1.1.</b> Совершенствование приема мяча снизу, передача и приём сверху	47	Совершенствовать технику приёмов мячей: а) после перемещений; б) приём мяча в прыжке в) приём мяча после подачи	2	2
		<i>Самостоятельная работа 94-95</i> Прыжки с полного приседа 6 подходов по 20 раз. О2	2	2
<b>Тема 3.1.2.</b> Верхняя прямая подача	48	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча: а) Имитация подачи б) подача мяча на партнёра	2	2
		<i>Самостоятельная работа 96-97</i> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4 подхода по 30 раз. О2	2	2
<b>Тема 3.1.3.</b> Нападающий удар	49	Совершенствовать технику нападающих ударов через сетку: а) Имитация ударов в прыжке с разбега 1,2,3 шагов б) Удары мяча в прыжке с места, наброшенному партнёром (без сетки, через сетку)	2	2
		<i>Самостоятельная работа 98-99</i> Прыжки с полного приседа 6 подходов по 20 раз. О2	2	2
<b>Тема 3.1.4.</b> Техника защиты блокирования	50	1. Варианты блокирования (одиночное, вдвоём). Страховка 2. Блокирование с собственного набрасывания. 3. Блокирование после перемещения вдоль сетки.	2	2

		<i>Самостоятельная работа 100-101</i> Специальные упражнения для техники блокирования. О2	2	2
<b>Тема 3.1.5.</b> Техника игры в защите	51	1. Совершенствование приёмов мяча. 2. Блокирование нападающего удара.	2	2
		<i>Самостоятельная работа 102-103</i> Приседания по 50 раз 4 подхода. О2	2	2
<b>Тема 3.1.6.</b> Тактика игры в волейбол.	52	Совершенствование индивидуальных действий тактических внападений и защите.	2	2
		<i>Самостоятельная работа 104-105</i> Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести. О2	2	2
<b>Тема 3.1.6.</b> Тактика игры в волейбол.	53	Групповые тактические действия в нападении и защите. а) взаимодействие принимающего подачу с пасующим игроком передней линии.	2	2
		<i>Самостоятельная работа №106-107</i> Общеразвивающие упражнения на мышцы ягодиц, бедра и голени. О2	2	2
<b>Тема 3.1.7.</b> Самотренировка. Двухсторонняя игра в волейбол.	54	Тестирование контрольная работа по темеб" Волейбол" Сдача контрольных нормативов.	2	2
		<i>Самостоятельная работа №108-109</i> Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести. О2	2	2
<b>Раздел 4</b>			<b>24</b>	
<b>Тема 4.1</b> Совершенствование техники лыжных ходов.	55	1.Совершенствование техники скользящего шага. 2.Подъём беговым шагом.	2	2
		<i>Самостоятельная работа №110-111</i> Общеразвивающие упражнения на мышцы ягодиц, бедра и голени. О2	2	2
<b>Тема 4.2</b> Спуски и торможения	56	1.Поъём «елочкой» «полуелочкой» 2.Спуски, торможение	2	2
		<i>Самостоятельная работа №112-113</i> Катание на лыжах попеременным двушажным ходом. О2	2	2
<b>Тема 4.3</b> Полуконьковый ход	57	Совершенствование техники выполнения полуконькового хода. Прохождения дистанции 3км.	2	2
		<i>Самостоятельная работа №114-115</i> Катание на лыжах попеременным двушажным ходом. О2	2	2
<b>Тема 4.4</b> Коньковый ход.	58	Техника выполнения одноименного односложно-конькового хода, одноименного двушажного конькового	2	2
		<i>Самостоятельная работа 116-117</i> Совершенствование техники спусков и торможений. О2	2	2
<b>Тема 4.3</b>	59	Совершенствование техники выполнения полуконькового хода.	2	2

Полуконьковый ход		Прохождения дистанции 3км.		
		<i>Самостоятельная работа 118-119</i> Катание на лыжах попеременным двушажным ходом	2	2
<b>Тема 4.4</b> Коньковый ход.	60	Техника выполнения одноименного односложно-конькового хода, одноименного двушажного конькового	2	2
		<i>Самостоятельная работа №120-121</i> Совершенствование техники спусков и торможений	2	2

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала: практические работы и самостоятельная работа обучающихся (домашняя работа)	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1.</b>		<b>Военно-прикладная физическая подготовка.</b>	<b>14</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Гимнастика. Строевые упражнения.	61	1. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. 2. ОРУ со скакалками.	2	2
		<i>Самостоятельная работа № 122-123</i> Прыжки на скакалке: 2 подхода по 15 минут на двух ногах, 2 подхода по 10 минут поочередно – на правой ноге, на левой ноге. О2	2	2
<b>Тема 1.2.</b> Гимнастика с основами акробатики	62	Стойка на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений на гибкость.	2	2
		<i>Самостоятельная работа 124-125</i> Общеразвивающие упражнения для развития гибкости, кувырок вперед-назад: по 10 раз 4 подхода. О2	2	2
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика.</b> Эстафетный бег	63	Закрепления техники передачи и приёма эстафетной палочки. Совершенствование эстафетного бега	2	2
		<i>Самостоятельная работа 126-127</i> произвести забег 4 человека по периметру круга в спортзале с соблюдением техники бега: толчковая нога прямая, высокое поднятие бедра, дыхание ритмичное и с передачей эстафетной палочки между всеми участниками. О2.	2	2
<b>Тема 2.2.</b> Бег на средние и длинные дистанции	64	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2. Выполнение специальных беговых упражнений	2	2
		<i>Самостоятельная работа 128-129</i> Упражнения на выносливость. О2	2	2
<b>Тема 2.3.</b> Техника выполнения прыжков в длину с разбега	65	Совершенствовать технику прыжка в длину с полного разбега способом "согнув ноги"	2	2
		<i>Самостоятельная работа 130-131</i> Прыжки в длину с разбега (20 подходов с разбега 5-7 м). О2	2	2
<b>Тема 2.4.</b> Техника метания гранаты	66	Совершенствование метания гранаты в цель. Совершенствовать технику метания гранаты на дальность.	2	2

		<i>Самостоятельная работа 132-133</i> Метание различных предметов поочередно левой и правой рукой по 20 попыток. О2	2	2
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов.	67	Бег 100м. - учет Бег 2000м. - 3000м. Метание гранаты	2	2
		<i>Самостоятельная работа 134-135</i> Оздоровительный бег (2 подхода по 20 минут с выполнением ОРУ между забегами). О2	2	2
<b>Раздел 3.</b>		<b>Спортивные игры</b>	<b>48</b>	
<b>Тема 3.1.Волейбол</b>				
<b>Тема 3.1.1.</b> Совершенствование приема мяча снизу, передача и приём сверху	68	Совершенствовать технику приёмов мячей: а) после перемещений; б) приём мяча в прыжке в) приём мяча после подачи	2	2
		<i>Самостоятельная работа 136-137</i> Прыжки с полного приседа 6 подходов по 20 раз.О2	2	2
<b>Тема 3.1.2.</b> Верхняя прямая подача	69	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча: а) Имитация подачи б) подача мяча на партнёра	2	2
		<i>Самостоятельная работа 138-139</i> Прыжки с полного приседа 6 подходов по 20 раз. О2	2	2
<b>Тема 3.1.3.</b> Нападающий удар	70	Совершенствовать технику нападающих ударов через сетку: а) Имитация ударов в прыжке с разбега 1,2,3 шагов б) Удары мяча в прыжке с места, наброшенному партнёром ( без сетки. через сетку)	2	2
		<i>Самостоятельная работа 140-141</i> Упражнения на мышцы живота. О2	2	2
<b>Тема 3.1.4.</b> Техника защиты блокирования	71	1.Варианты блокирования(одиночное, вдвоём). Страховка 2. Блокирование с собственного набрасывания. 3. Блокирование после перемещения вдоль сетки.	2	2
		<i>Самостоятельная работа 142-143</i> Упражнения на гибкость. О2	2	2
<b>Тема 3.1.5.</b> Тактика игры в защите	72	1. Совершенствование приёмов мяча. 2. Блокирование нападающего удара.	2	2

		<i>Самостоятельная работа 144-145</i> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4 подхода по 36 раз. О2	2	2
<b>Тема 3.1.7</b> Тактика игры в волейбол.	74	Групповые тактические действия в нападении и защите. а) взаимодействие принимающего подачу с пасующим игроком передней линии.	2	2
		<i>Самостоятельная работа 150-151</i> Приседания с весом по 30 раз 6 подходов. О2	2	2
	75	Совершенствования индуктивных действий тактических впадений и защите.	2	2
		<i>Самостоятельная работа 152-153</i> Общеразвивающие упражнения для плечевого пояса. О2	2	2
	76	Групповые тактические действия в нападении и защите: взаимодействие принимающего подачу с наступающим игроком передней линии	2	2
		<i>Самостоятельная работа 154-155</i> Специальные упражнения для волейболистов (техника нападающего удара: прыжки с разбега с замахом правой и левой рук поочередно). О2	2	2
	77	Тестирование контрольная работа по теме: «Волейбол». Сдача контрольных нормативов	2	2
		<i>Самостоятельная работа 156-157</i> Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести. О2	2	2
<b>Тема 3.2. Баскетбол</b>			<b>8</b>	
<b>Тема 3.2.1. Владение мячом</b>	78	Совершенствование ловки и передачи мяча на месте, в движении.	2	2
		<i>Самостоятельная работа 158-159-</i> Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 30 раз. О2	2	2
<b>Тема 3.2.2. Выполнение обводки</b>	79	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения	2	2
		<i>Самостоятельная работа 160-161</i> Прыжки на правой и левой ноге поочередно 3 подхода по 20 раз. О2	2	2
<b>Тема 3.2.3. Выполнение бросков</b>	80	Бросок мяча одной рукой от плеча, двумя руками вверх. Выполнение штрафного броска.	2	2
		<i>Самостоятельная работа 162-163</i> Общеразвивающие упражнения на бицепс и трицепс. О2	2	2
<b>Тема 3.2.3.лыжная подготовка</b>	81-82	Совершенствование лыжных ходов	4	4

	83	1.Совершенствование техники скользящего шага. 2.Подъём беговым шагом.	2	2
		<i>Самостоятельная работа 164-165</i> Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести, силовые упражнения .02	2	2
	24		<b>6</b>	<b>6</b>
		<b>Итого аудиторных работ</b>		
		<b>Итого самостоятельных работ</b>	<b>330</b>	
		<b>Всего</b>	<b>336</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Согласно требованиям примерной программы, все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

*Оборудование и инвентарь спортивного зала:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

*Открытый стадион широкого профиля:*

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт- Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» в колледже предполагает следующие требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса.

**Оборудование спортивного комплекса:**

- спортивный зал с музыкальным центром (стандартных размеров);

- фитнес зал (с необходимым оборудованием в виде тренажеров на развитие основных групп мышц человека и музыкальным сопровождением);
- зал атлетической гимнастики (с необходимым оборудованием, гантелями и другими средствами осуществления работы в нем);
- рабочее место преподавателя с индивидуальной кабинкой для переодевания и хранения личных средств гигиены;
- учебная аудитория с графопроектором для проведения теоретических занятий;

#### **Технические средства обучения:**

- спортивный инвентарь (весы, рулетка – 5м, 20м, 100м, динамометр, секундомер, свисток, мячи волейбольные – не менее 20 штук, мячи баскетбольные – не менее 20 штук, мячи футбольные – не менее 20 штук, скакалки – 30 штук, обручи железные – 15 штук, дартс – 8 штук, набивной мяч – 1 штука, эспандеры – 30 штук и др. спортивный инвентарь, теннисный стол с ракетками – 3 комплекта).

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

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы.**

#### ***Литература: основная печатная.***

- 0-1. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования : Н.В Решетников; Ю.Л. Кислицын; Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев – 18-е издание., стер. – М.: издательский центр «Академия», 2017.
- 0-2. Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.
- 0-3. *Физическая культура учебник Бишаева.А.А. ИЦ Академия. ЭБС АКАДЕМИЯ 2020*

#### ***Дополнительная печатная литература:***

Здоровье и физическая культура студента: Учеб. Пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. Изд.-2-е, М.: Альфа- М:ИНФРА-М, 2009. – 336 стр.\  
 Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие/ Кайнова Э.Б. – М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2007.

0-4. .

#### ***Интернет ресурсы***

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации  
<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:  
<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»  
[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) – Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинской подготовки». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Разделы, темы	Формы и методы текущего контроля учебных достижений и промежуточной аттестации
Раздел: Теоретическая часть	Тестирование
Раздел: Легкая атлетика Практическая часть	Оценка выполнения контрольно нормативов
Раздел: Спортивные игры Практическая часть	Оценка выполнения контрольных нормативов
Раздел: Лыжная подготовка. Практическая часть	Оценка выполнения контрольных нормативов
Раздел: Гимнастика Практическая часть	Оценка выполнения контрольных нормативов
Виды спорта по выбору Практическая часть	Оценка выполнения контрольных нормативов

##### 4.1. Оценка уровня физических способностей студентов

№	Вид упражнения	Оценка	2 курс		3 курс		4 курс	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Гибкость: наклон вперед из положения стоя, см	5	15	20	15 и выше	20 и выше	15	20 и выше
		4	9-12	12-14	9-12	12-14	9-12	12-14
		3	5 и ниже	7 и ниже	5 и ниже	7 и ниже	5 и ниже	7 и ниже
2.	Выносливость: 6-ти минутный бег, м	5	1500	1300	1500 и выше	1300 и выше	1500 и выше	1300 и выше
		4	1300-1400	1050-1200	1300-1400	1050-1200	1300-1400	1050-1200
		3	1100 и ниже	900 и ниже	1100 и ниже	900 и ниже	1100 и ниже	900 и ниже
3.	Скоростно-силовые способности: прыжки в длину с места, см	5	240	210	240 и выше	210 и выше	240 и выше	210 и выше
		4	205-220	170-190	205-220	170-190	205-220	170-190
		3	190 и ниже	160 и ниже	190 и ниже	160 и ниже	190 и ниже	160 и ниже
4.	Координационные способности: челночный бег 3x10м, с	5	7.2 и выше	8.4 и выше	7.2 и выше	8.4 и выше	7.2 и выше	8.4 и выше
		4	7.9-7.5	8.7-9.3	7.9-7.5	8.7-9.3	7.9-7.5	8.7-9.3
		3	8.1 и	9.7 и	8.1 и	9.7 и	8.1 и	9.7 и

			ниже	ниже	ниже	ниже	ниже	ниже
5.	Скоростные способности: бег 30 м,с	5	4.3 и выше	4,8 и выше	4.3 и выше	4.8 и выше	4.3 и выше	4,8 и выше
		4	4.7 – 5.0	5,3-5,9	4.7 – 5.0	5,3-5,9	4.7 – 5.0	5,3-5,9
		3	5.2 и выше	6.1 и ниже	5.2 и выше	6.1 и ниже	5.2 и выше	6.1 и ниже
6.	Силовые способности: подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши); на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	5	12	18 и выше	12	18 и выше	12	18 и выше
		4	9-10	13-15	9-10	13-15	9-10	13-15
		3	4 и ниже	6 и ниже	4 и ниже	6 и ниже	4 и ниже	6 и ниже

#### 4.2. Оценка уровня физической подготовленности юношей основного учебного отделения

	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3000 м, (мин,с)	12.3	14.0	без времени
2	Бег на лыжах 5 км (мин,с)	25.5	27.2	без времени
3	Плавание 50 м (мин,с)	Не проводится	Не проводится	Не проводится
4	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5	Прыжок в длину с места, см	230	210	190
6	Бросок набивного мяча 2 кг (из-за головы), м	9,5	7,5	6,5
7	Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (количество раз)	50	35	25
9	Координационный тест – челночный бег 3x10м, с	7.3	8.0	8.3
10	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики, - производственной гимнастики, - релаксационной гимнастики	До 9	До 8	До 7.5

#### 4.3. Оценка уровня физической подготовленности девушек основного учебного отделения

	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3000 м, (мин,с)	11.0	13.0	без времени
2	Бег на лыжах 3 км (мин,с)	19.0	21.0	без времени
3	Плавание 50 м (мин,с)	Не проводится по отсутствию	Не проводится по отсутствию	Не проводится по отсутствию

		бассейна	бассейна	бассейна
4	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5	Прыжок в длину с места, см	190	175	160
6	Бросок набивного мяча 2 кг (из-за головы), м	10,5	6,5	5,0
7	Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
8	Координационный тест – челночный бег 3x10м, с	8,4	9,3	9,7
9	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики, - производственной гимнастики, - релаксационной гимнастики	До 9	До 8	До 7,5

## 5. ТЕМАТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ.

Раздел программы, тема	Тематика самостоятельной работы за 4 курс	Кол-во час
<b>Тема 1.1.</b> Основы знаний о физической культуре.	<i>Самостоятельная работа 1-2</i> Реферат: физическая культура и здоровый образ жизни	4
<b>Раздел 2</b> <b>Легкая атлетика</b>		
<b>Тема 2.1.</b> Бег на короткие дистанции	<i>Самостоятельная работа 3-4-</i> Совершенствование техники бега на короткие дистанции	4
<b>Тема 2.1.</b> Бег на короткие дистанции	<i>Самостоятельная работа 5-6</i> Развитие скоростно-силовых качеств с использованием упражнений со штангой или грузом в виде штанги	4
<b>Тема 2.2.</b> Эстафетный бег	<i>Самостоятельная работа 7-8</i> Техника эстафетного бега: забеги 6 x 2 человека с отработкой техники старта и финиширования	4
<b>Тема 2.3.</b> Бег на средние и длинные дистанции	<i>Самостоятельная работа 9-10</i> Упражнения на выносливость (имитация ударных движений ногами поочередно 4 подхода по 10 минут)	4
<b>Тема 2.4.</b> Техника выполнения прыжков в длину с разбега	<i>Самостоятельная работа 11-12</i> Прыжки в длину с разбега (10 попыток с разбега до 5 м, 10 попыток с разбега более 5 м)	4
<b>Тема 2.5.</b> Техника метания гранаты	<i>Самостоятельная работа 13-14</i> Метание различных предметов (10 бросков левой и 10 бросков правой рукой с чередованием веса от 300 гр до 1 кг)	4
<b>Тема 2.6.</b> Выполнение контрольных нормативов.	<i>Самостоятельная работа 15-16</i> Оздоровительный бег (2 подхода по 15 минут с выполнением ОРУ между стартами)	4
<b>Тема 3.1. Волейбол</b>		
<b>Тема 3.1.1.</b> Совершенствование приема мяча снизу, передача и приём сверху	<i>Самостоятельная работа 17-18</i> Прыжки с полного приседа 4 подхода по 20 раз	4
<b>Тема 3.1.2.</b> Верхняя прямая подача	<i>Самостоятельная работа 19-20</i> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4 подхода по 30 раз	4
<b>Тема 3.1.3.</b> Нападающий удар	<i>Самостоятельная работа 21-22</i> Прыжки с полного приседа 6 подходов по 20 раз	4
<b>Тема 3.1.4.</b> Техника защиты блокирования	<i>Самостоятельная работа 23-24</i> Специальные упражнения для техники блокирования	4
<b>Тема 3.1.5.</b> Техника игры в защите	<i>Самостоятельная работа 25-26</i> Приседания по 50 раз 4 подхода	4

<b>Тема 3.1.6.</b> Тактика игры в волейбол.	<i>Самостоятельная работа 27-28</i> Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести	4
<b>Тема 3.1.6.</b> Тактика игры в волейбол.	<i>Самостоятельная работа 29-30</i> Общеразвивающие упражнения на мышцы ягодиц, бедра и голени	4
<b>Тема 3.1.7.</b> Самотренировка. Двухсторонняя игра в волейбол.	<i>Самостоятельная работа 31-32</i> <i>Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести</i>	4
<b>Тема 3.2.</b> Баскетбол	<i>Самостоятельная работа 33-34</i> Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 30 раз	4
<b>Тема 3.2.1.</b> Владение мячом	<i>Самостоятельная работа 35-36</i> Прыжки на правой и левой ноге поочередно 3 подхода по 20 раз	4
<b>Тема 3.2.1.</b> Владение мячом	<i>Самостоятельная работа 37-38</i> Общеразвивающие упражнения на бицепс и трицепс	4
<b>Тема 3.2.2</b> Тактика игры в нападение	<i>Самостоятельная работа 39-40</i> Общеразвивающие упражнения на бицепс и трицепс	4
<b>Тема 3.2.3</b> Тактика игры в защите.	<i>Самостоятельная работа 41-42</i> Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести, силовые упражнения	4
	<i>Самостоятельная работа 43-44</i> Приседания по 50 раз 4 подхода	4
	<i>Самостоятельная работа 45-46</i> Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести	4
<b>Тема 3.2.4</b> Тактика игры в баскетбол.	<i>Самостоятельная работа 47-48</i> Общеразвивающие упражнения на мышцы ягодиц, бедра и голени	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>24</b>
<b>Тема 4.1</b> Совершенствование техники лыжных ходов.	<i>Самостоятельная работа 49-50</i> Общеразвивающие упражнения на мышцы ягодиц, бедра и голени	4
<b>Тема 4.1</b> Совершенствование техники лыжных ходов.	<i>Самостоятельная работа 51-52</i> Катание на лыжах попеременным двушажным ходом	4
<b>Тема 4.1</b> Совершенствование техники лыжных ходов.	<i>Самостоятельная работа 53-54</i> Катание на лыжах попеременным двушажным ходом	4
<b>Тема 4.2</b> Коньковый ход.	<i>Самостоятельная работа 55-56</i> Совершенствование техники спусков и торможений	4
<b>Тема 4.2</b> Коньковый ход.	<i>Самостоятельная работа 57-58</i> Прохождение дистанции 2 км коньковым ходом	4
<b>Тема 4.2</b> Коньковый ход.	<i>Самостоятельная работа 59-60</i> Совершенствование техники конькового хода на дистанции 5 км	4
<b>Раздел 5 Гимнастика</b>		
<b>Тема 5.2.</b> Плавание	<i>Самостоятельная работа 61-62</i> Комплекс утренней гимнастики	4
<b>Тема 5.2.</b> Плавание	<i>Самостоятельная работа 63-64</i> Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.	4

	кувырок вперед-назад: по 10 раз 4 подхода	
<b>Тема 5.3.</b> Комплекс ГТО	<i>Самостоятельная работа 65-66</i> Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. кувырок вперед-назад: по 10 раз 4 подхода	4
<b>Тема 5.1.</b> Гимнастика. Строевые упражнения.	<i>Самостоятельная работа 67-68</i> Прыжки на скакалке: 2 подхода по 15 минут на двух ногах, 2 подхода по 10 минут поочередно – на правой ноге, на левой ноге.	4
<b>Тема 5.2.</b> Гимнастика с основами акробатики	<i>Самостоятельная работа 69-70</i> Комплекс утренней гимнастики	4
<b>Тема 5.2.</b> Гимнастика с основами акробатики	<i>Самостоятельная работа 71-72</i> Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. кувырок вперед-назад: по 10 раз 4 подхода	4

Раздел программы, тема	Тематика самостоятельной работы	Кол-во ча
<b>Раздел 1</b>		
<b>Тема 1.1.</b> Основы знаний о физической культуре.	<i>Самостоятельная работа 73-74</i> Основные принципы построения самостоятельных занятий	4
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>		
<b>Тема 2.1.</b> Бег на короткие дистанции	<i>Самостоятельная работа 75-76</i> Совершенствование техники бега на короткие дистанции	4
<b>Тема 2.1.2.</b> Бег на короткие дистанции	<i>Самостоятельная работа 77-78</i> Беговые упражнения: 5 подходов по 200 м каждого упражнения	4
<b>Тема 2.2.</b> Эстафетный бег	<i>Самостоятельная работа 79-80</i> Техника эстафетного бега (по 2 человека - забег в 5 подходов: старт, передача палочки, финиширование).	4
<b>Тема 2.3.</b> Бег на средние и длинные дистанции	<i>Самостоятельная работа 81-82</i> Упражнения на выносливость	4
<b>Тема 2.4.</b> Техника выполнения прыжков в длину	<i>Самостоятельная работа 83-84</i> Прыжки в длину с разбега (20 попыток с разбега 10 м)	4
<b>Тема 2.5.</b> Техника метания гранаты	<i>Самостоятельная работа 85-86</i> Метание различных предметов (10 бросков левой и 10 бросков правой рукой с чередованием веса от 300 гр до 1 кг)	4
<b>Тема 2.6.</b>	<i>Самостоятельная работа 87-</i>	4

Выполнение контрольных нормативов.	Оздоровительный бег (2 подхода по 15 минут с выполнением ОРУ между	
<b>Тема 3.1.1.</b> Совершенствование приема мяча снизу, передача и приём сверху	<i>Самостоятельная работа 89-90</i> Прыжки с полного приседа 6 подходов по 20 раз	4
<b>Тема 3.1.2.</b> Верхняя прямая подача	<i>Самостоятельная работа 91-92</i> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4 подхода по 30 раз	4
<b>Тема 3.1.3.</b> Нападающий удар	<i>Самостоятельная работа 93-94-</i> Прыжки с полного приседа 6 подходов по 20 раз	4
<b>Тема 3.1.4.</b> Техника защиты блокирования	<i>Самостоятельная работа 95-96</i> Специальные упражнения для техники блокирования	4
<b>Тема 3.1.5.</b> Техника игры в защите	<i>Самостоятельная работа 97-98</i> Приседания по 50 раз 4 подхода	4
<b>Тема 3.1.6.</b> Тактика игры в волейбол.	<i>Самостоятельная работа 99-100</i> Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести	4
	<i>Самостоятельная работа 101-102</i> Общеразвивающие упражнения на мышцы ягодиц, бедра и голени	4
	<i>Самостоятельная работа 103-104</i> Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести	4
<b>Тема 3.1.7.</b> Самотренировка. Двухсторонняя игра в волейбол.	<i>Самостоятельная работа 105-106</i> Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести	4
<b>Тема 3.2.</b> Баскетбол	<i>Самостоятельная работа 107-108</i> Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 30 раз	4
<b>Тема 3.2.1.</b> Владение мячом	<i>Самостоятельная работа 109-110</i> Прыжки на правой и левой ноге поочередно 3 подхода по 20 раз	4
<b>Тема 3.2.1.</b> Передача мяча	<i>Самостоятельная работа 111-112</i> Общеразвивающие упражнения на бицепс и трицепс	4
<b>Тема 3.2.2</b> Тактика игры в нападение	<i>Самостоятельная работа 113-114</i> Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести, силовые упражнения	4

<b>Тема 3.2.2</b> Тактика игры в нападение	<i>Самостоятельная работа 115-116</i> Приседания по 50 раз 4 подхода	4
<b>Тема 3.2.3</b> Тактика игры в защите.	<i>Самостоятельная работа 117-118</i> Общеразвивающие упражнения на мышцы ягодиц, бедра и голени	4

Раздел программы, тема	Тематика самостоятельной работы	Кол-во час
<b>Раздел 1. Гимнастика</b>		
<b>Тема 1.1.</b> Гимнастика. Строевые упражнения.	<i>Самостоятельная работа 119-120</i> Прыжки на скакалке: 2 подхода по 15 минут на двух ногах, 2 подхода по 10 минут поочередно – на правой ноге, на левой ноге.	4
<b>Тема 1.2.</b> Гимнастика с основами акробатики	<i>Самостоятельная работа 121-122</i> Общеразвивающие упражнения для развития гибкости, кувырок вперед-назад: по 10 раз 4 подхода.	4
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		
<b>Тема 2.1.</b> Эстафетный бег	<i>Самостоятельная работа 123-124</i> Произвести забег 4 человека по периметру круга в спортзале с соблюдением техники бега: толчковая нога прямая, высокое поднятие бедра, дыхание ритмичное и с передачей эстафетной палочки между всеми участниками	4
<b>Тема 2.2.</b> Бег на средние и длинные дистанции	<i>Самостоятельная работа 125-126</i> Упражнения на выносливость	4
<b>Тема 2.3.</b> Техника выполнения прыжков в длину с разбега	<i>Самостоятельная работа 127-128</i> Прыжки в длину с разбега (20 подходов с разбега 5-7 м)	4
<b>Тема 2.4.</b> Техника метания гранаты	<i>Самостоятельная работа 129-130</i> Метание различных предметов поочередно левой и правой рукой по 20 попыток	4
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов.	<i>Самостоятельная работа 131-132</i> Оздоровительный бег (2 подхода по 20 минут с выполнением ОРУ между забегами)	4
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		
<b>Тема 3.1.</b> Волейбол		

<b>Тема 3.1.1.</b> Совершенствование приема мяча снизу, передача и приём сверху	<i>Самостоятельная работа 133-134</i> Прыжки с полного приседа 6 подходов по 20 раз	4
<b>Тема 3.1.2.</b> Верхняя прямая подача	<i>Самостоятельная работа 135-136</i> Прыжки с полного приседа 6 подходов по 20 раз	4
<b>Тема 3.1.3.</b> Нападающий удар	<i>Самостоятельная работа 137-138</i> Упражнения на мышцы живота	4
<b>Тема 3.1.4.</b> Техника защиты блокирования	<i>Самостоятельная работа 139-140</i> Упражнения на гибкость	4
<b>Тема 3.1.5.</b> Тактика игры в защите	<i>Самостоятельная работа 141-142</i> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4 подхода по 36 раз	4
<b>Тема 3.1.6.</b> Тактика игры в нападении	<i>Самостоятельная работа 143-144</i> Общеразвивающие упражнения на мышцы ягодиц, бедра и голени	4
<b>Тема 3.1.7</b> Тактика игры в волейбол	<i>Самостоятельная работа 148-149</i> Приседания с весом по 30 раз 6 подходов	4
<b>Тема 3.1.7</b> Тактика игры в волейбол	<i>Самостоятельная работа 150-151</i> Общеразвивающие упражнения для плечевого пояса	4
	<i>Самостоятельная работа 152-153</i> Специальные упражнения для волейболистов (техника нападающего удара: прыжки с разбега с замахом правой и левой рук поочередно)	4
	<i>Самостоятельная работа 154-155</i> Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести	4
<b>Тема 3.2. Баскетбол</b>		
<b>Тема 3.2.1.</b> Владение мячом	<i>Самостоятельная работа 156-157</i> Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 30 раз	4
<b>Тема 3.2.2.</b> Выполнение обводки	<i>Самостоятельная работа 158-159</i> Прыжки на правой и левой ноге поочередно 3 подхода по 20 раз.	4
<b>Тема 3.2.3.</b> Выполнение бросков	<i>Самостоятельная работа 160-161</i> Общеразвивающие упражнения на бицепс и трицепс	4
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>	<i>Самостоятельная работа №162-163</i> Упражнения на развитие гибкости	4
<b>Тема 4.1.</b> Совершенствование техники лыжных ходов	<i>Самостоятельная работа 164-165</i> Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести, силовые упражнения	4
	<b>Итого:</b>	330 часов

**6.ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

<b>№ изменения, дата внесения, № страницы с изменением</b>	
<b>Было</b>	<b>Стало</b>
<b>Основание:</b>	
<b>Подпись лица, внесшего изменения</b>	

