

**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ МОРСКОЙ РЫБОПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»  
(филиал)  
Федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«КАЛИНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**УТВЕРЖДАЮ**  
ВрИО Директора



**С.П. Сергиенко**

«31» августа 2022 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

Для специальности:  
35.02.09 «Ихтиология и рыбоводство»

Санкт-Петербург

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Министерства просвещения РФ от 07.05.2014 г. № 458 и предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности: **35.02.09 «Ихтиология и рыбоводство»**

**Разработчик:**

Жосан Максим Валентинович- преподаватель физической культуры СПб МРК  
Бородин Владимир Витальевич- преподаватель физической культуры СПб МРК

**Рецензенты:**

Нысамбаева Фарида Жупаровна-преподаватель физической культуры университета  
ИТМО факультета СПО

Рассмотрена на заседании ПЦК (предметной цикловой комиссии) общеобразовательных и социально-экономических дисциплин.

Протокол №01 от « \_\_\_\_ » августа 2022 г.

Председатель ПЦК: \_\_\_\_\_ (Смолев А.П.)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	15
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО

#### 35.02.09 ИХТИОЛОГИЯ И РЫБОВОДСТВО

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть общими компетенциями:

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

### 1.4.1. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины (очная форма обучения):

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 300 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 150 часов, в том числе:

практических занятий – 150 часов

самостоятельной работы обучающегося – 150 часов

**1.4.2. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины (заочная форма обучения):**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 300 часов, в том числе:  
установочное занятие - 2 часа;  
самостоятельная работа обучающегося – 298 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

	<b>Очная форма</b>	<b>Заочная форма</b>
<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>	
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>300</i>	
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	150	2
в том числе:		
Лекции	-	2
практические занятия	150	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	150	298
<b>Контрольные работы (для обучающихся по заочной форме обучения) - 1</b>		
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета		

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Введение</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Физические способности человека и их развитие	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
	1   Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни: режим труда и отдыха, организация сна, организация питания, двигательная активность, личная гигиена и закаливание, профилактика вредных привычек.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>8</b>	
	<i>Подготовка ответов на контрольные вопросы по теме: «Физические способности человека и их развитие»</i>	4	
	<i>Комплекс утренней зарядки</i>	4	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>38</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>24</b>	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>8</b>	
	1   Ознакомление с техникой выполнения специально-беговых упражнений бегуна.	2	2,3
	2   Ознакомление с техникой высокого старта	2	
	3   Ознакомление с техникой низкого старта	2	
	4   Упражнения для совершенствования техники бега.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>16</b>	
	<i>Подготовка ответов на контрольные вопросы по теме: «Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта»</i>	8	
<i>Упражнения для совершенствования техники бега.</i>	8		
<b>Тема 2.2.</b> Техника бега на короткие и средние дистанции	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	
<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	2,3	
1   Виды бега, направленные на развитие общей выносливости	2		
2   Виды бега, направленные на развитие специальной выносливости	2		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>6</b>		
<i>Подготовка ответов на контрольные вопросы по теме: «Техника бега на короткие и средние дистанции»</i>	6		
<b>Тема 2.3.</b> Контрольные нормативы по легкой атлетике	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	3	
1   Бег.	2		
2   Челночный бег	2		
<b>Раздел 3.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>72</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Общеразвивающие упражнения	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>36</b>	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>20</b>	
	1   Положения кисти и движения сю	2	2,3
	2   Положение рук и движения ими	2	
	3   Положение ног и движение ими	2	
	4   Приседы	2	
	5   Выпады	2	
	6   Наклоны	2	
	7   Упражнения на гимнастических снарядах	2	
8   Прыжки через скакалку	2		

	9	Прыжки в длину с места	2	
	10	Поднимание туловища	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>16</b>	
	<i>Подготовка ответов на контрольные вопросы по теме: «Общеразвивающие упражнения»</i>		8	
	<i>Подтягивания. Упражнения на перекладине</i>		8	
<b>Тема 3.2.</b> Акробатические упражнения	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>32</b>	
	<b>Практические занятия:</b>		<b>16</b>	
	1	Группировки	2	2,3
	2	Перекаты	2	
	3	Кувырки	2	
	4	Стойки	2	
	5	Перевороты	2	
	6	«Мосты»	2	
	7	«Шагаты»	2	
	8	Парные упражнения	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>16</b>	
	<i>Подготовка ответов на контрольные вопросы по теме: «Акробатические упражнения»</i>		8	
<i>Выполнение упражнений по совершенствованию техники акробатических упражнений.</i>		8		
<b>Тема 3.3.</b> Контрольные нормативы по гимнастике	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	
	<b>Практические занятия:</b>		<b>4</b>	3
	1	Прыжки через скакалку	2	
2	Прыжки в длину с места	2		
<b>Раздел 4.</b>	<b>Спортивные игры</b>		<b>120</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>28</b>	
	<b>Практические занятия:</b>		<b>8</b>	
	1	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2	2,3
	2	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	2	
	3	Техника верхней и нижней подачи мяча.	2	
	4	Двусторонняя игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>20</b>	
	<i>Подготовка ответов на контрольные вопросы по теме: «Волейбол»</i>		8	
<i>Выполнение упражнений по совершенствованию техники игры в волейбол</i>		12		
<b>Тема 4.2.</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>30</b>	
	<b>Практические занятия:</b>		<b>10</b>	
	1	Обучение ведению мяча. Организационно-методические указания. Основные ошибки при выполнении ведения мяча.	2	2,3
	2	Передачи мяча на месте. Организационно-методические указания. Основные ошибки при выполнении передач мяча на месте.	2	
	3	Передачи мяча в движении. Встречные передачи мяча в движении. Организационно-методические указания. Основные ошибки при выполнении встречных передач мяча в движении.	2	
	4	Поступательные передачи мяча в движении. Организационно-методические указания. Основные ошибки при выполнении поступательных передач мяча в движении.	2	
	5	Обучение дистанционным броскам с места. Организационно-методические указания. Основные ошибки при выполнении дистанционных бросков с места.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>20</b>	
	<i>Подготовка ответов на контрольные вопросы по теме: «Баскетбол»</i>		8	
	<i>Выполнение упражнений по совершенствованию техники игры в баскетбол</i>		12	
<b>Тема 4.3.</b> Футбол	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>48</b>	
	<b>Практические занятия:</b>		<b>24</b>	

	1	Основы техники и тактики футбола. Техника передвижения. Бег. Прыжки. Остановки. Повороты. Техника владения мячом полевого игрока. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча ногой. Остановка мяча туловищем. Остановка мяча головой. Ведение мяча ногой. Ведение мяча головой. Вбрасывание мяча. Ловля мяча. Перевод мяча. Правила.	2	1,2
	2	Удар внутренней стороны стопы. Организационно-методические указания. Основные ошибки и их причины. Исправление ошибок.	2	
	3	Удар пяткой. Резаный удар внутренней частью подъема. Организационно-методические указания. Основные ошибки и их причины. Исправление ошибок.	2	
	4	Удары с лёта. Удары с полулёта. Организационно-методические указания. Основные ошибки и их причины. Исправление ошибок.	2	
	5	Удар головой. Организационно-методические указания. Основные ошибки и их причины. Исправление ошибок.	2	
	6	Обучение остановкам. Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка внешней стороной стопы. Остановка внутренней стороной стопы. Основные ошибки и их причины. Исправление ошибок.	2	
	7	Остановки (приемы) мяча: головой, бедром, животом и грудью. Основные ошибки и их причины. Исправление ошибок.	2	
	8	Обучение ведению. Дриблинг. Основные ошибки и их причины. Исправление ошибок.	2	
	9	Обучение финтам. Основные ошибки и их причины. Исправление ошибок.	2	
	10	Обучение отбору мяча. Основные ошибки и их причины. Исправление ошибок.	2	
	11	Обучение вбрасыванию мяча. Основные ошибки и их причины. Исправление ошибок.	2	
	12	Обучение технике вратаря. Основные ошибки и их причины. Исправление ошибок.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
<i>Подготовка ответов на контрольные вопросы по теме: «Футбол»</i>			10	
<i>Выполнение упражнений по совершенствованию техники игры в футбол</i>			14	
<b>Тема 4.4.</b> Контрольные нормативы по спортивным играм	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>14</b>	
	<b>Практические занятия:</b>		<b>14</b>	
	1	Штрафной бросок (баскетбол)	2	3
	2	Броски из-под кольца (баскетбол)	2	
	3	Дальние броски (баскетбол)	2	
	4	Передача: верхняя, нижняя (волейбол)	2	
	5	Передача: верхняя, нижняя над собой (волейбол)	2	
	6	Подача в цель (волейбол)	2	
7	Бег 30 м с ведением мяча (футбол)	2		
<b>Раздел 5.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>60</b>		
<b>Содержание учебного материала:</b>			<b>52</b>	
<b>Практические занятия:</b>			<b>28</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Общая физическая подготовка	1	Средства и методы физического воспитания. Физические качества человека и их воспитание. Сила и методы ее воспитания. Выносливость и методика ее воспитания. Гибкость и методика ее воспитания. Ловкость (координационные способности) и методика ее воспитания. Воспитание силовых способностей отдельных групп мышц.	2	1,2
	2	Упражнения для мышц плечевого пояса.	2	
	3	Упражнения для туловища (мышц живота и спины)	2	
	4	Упражнения для мышц ног.	2	
	5	Изометрические упражнения	2	
	6	Упражнения для развития быстрой силы (прыгучести). Упражнения для развития взрывной силы	2	
	7	Упражнения для развития силовой выносливости	2	
	8	Быстрота и методы ее воспитания	2	
	9	Подвижные игры и упражнения для развития быстроты движения	2	
	10	Упражнения для развития быстроты реакции	2	
	11	Упражнения для развития беговой скорости и скоростной выносливости	2	

	12	Средства и методы для воспитания общей выносливости. Средства и методы для воспитания специальной беговой выносливости. Средства и методы для воспитания специальной выносливости.	2	
	13	Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах	2	
	14	Упражнения для развития подвижности плечевого пояса	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>24</b>	
	<i>Подготовка ответов на контрольные вопросы по теме: «Общая физическая подготовка»</i>		<i>12</i>	
	<i>Выполнение упражнений для развития общей физической подготовки</i>		<i>12</i>	
<b>Тема 5.2.</b> Контрольные нормативы по общей физической подготовке	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>8</b>	
	<b>Практические занятия:</b>		<b>8</b>	
	1	Подтягивания	2	3
	2	Упражнения на пресс	2	
	3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	2	
	4	Упражнения на гибкость	2	
		<b>Всего</b>	<b>300</b>	
		Всего практических занятий	<b>150</b>	
		Всего самостоятельной работы обучающихся	<b>150</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

## 2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» (заочная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Физические способности человека и их развитие	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	1,2
	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
	1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни: режим труда и отдыха, организация сна, организация питания, двигательная активность, личная гигиена и закаливание, профилактика вредных привычек.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>8</b>	
	<i>Подготовка ответов на контрольные вопросы по теме: «Физические способности человека и их развитие»</i>	4	
	<i>Комплекс утренней зарядки</i>	4	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>34</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>20</b>	2,3
	<b>Практические занятия:</b>		
	1 Ознакомление с техникой выполнения специально-беговых упражнений бегуна.	-	
	2 Ознакомление с техникой высокого старта	-	
	3 Ознакомление с техникой низкого старта	-	
	4 Упражнения для совершенствования техники бега.	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>20</b>	
<i>Подготовка ответов на контрольные вопросы по теме: «Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта»</i>	10		
	<i>Упражнения для совершенствования техники бега.</i>	10	
<b>Тема 2.2.</b> Техника бега на короткие и средние дистанции	<b>Содержание учебного материала:</b>		2,3
	<b>Практические занятия:</b>	-	
	1 Виды бега, направленные на развитие общей выносливости	-	
	2 Виды бега, направленные на развитие специальной выносливости	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>10</b>	
	<i>Подготовка ответов на контрольные вопросы по теме: «Техника бега на короткие и средние дистанции»</i>	10	
<b>Тема 2.3.</b> Контрольные тесты по легкой атлетике	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	3
	<b>Практические занятия:</b>	-	
	1 Бег.	-	
	2 Челночный бег	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4</b>	
	<i>Самостоятельное ознакомление с контрольными нормативами по легкой атлетике. Выполнение контрольных тестов по теме: «Легкая атлетика»</i>	4	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>76</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Общеразвивающие упражнения	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>40</b>	2,3
	<b>Практические занятия:</b>		
	1 Положения кисти и движения ею	-	
	2 Положение рук и движения ими	-	
	3 Положение ног и движения ими	-	
	4 Приседы	-	
	5 Выпады	-	
	6 Наклоны	-	
	7 Упражнения на гимнастических снарядах	-	

	8	Прыжки через скакалку	-	
	9	Прыжки в длину с места	-	
	10	Поднимание туловища	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>40</b>	
	<i>Подготовка ответов на контрольные вопросы по теме: «Общеразвивающие упражнения»</i>		10	
	<i>Подтягивания. Упражнения на перекладине</i>		30	
<b>Тема 3.2.</b> Акробатические упражнения	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>32</b>	
	<b>Практические занятия:</b>			
	1	Группировки	-	2,3
	2	Перекаты	-	
	3	Кувьрки	-	
	4	Стойки	-	
	5	Перевороты	-	
	6	«Мосты»	-	
	7	«Шпагаты»	-	
	8	Парные упражнения	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>32</b>	
<i>Подготовка ответов на контрольные вопросы по теме: «Акробатические упражнения»</i>		10		
<i>Выполнение упражнений по совершенствованию техники акробатических упражнений.</i>		22		
<b>Тема 3.3.</b> Контрольные тесты по гимнастике	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	
	<b>Практические занятия:</b>			
	1	Прыжки через скакалку	-	3
	2	Прыжки в длину с места	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>4</b>	
<i>Самостоятельное ознакомление с контрольными нормативами по гимнастике. Выполнение контрольных тестов по теме: «Гимнастика»</i>		4		
<b>Раздел 4.</b>	<b>Спортивные игры</b>		<b>116</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>24</b>	
	<b>Практические занятия:</b>			
	1	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	-	2,3
	2	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	-	
	3	Техника верхней и нижней подачи мяча.	-	
	4	Двусторонняя игра.	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>24</b>	
	<i>Подготовка ответов на контрольные вопросы по теме: «Волейбол»</i>		10	
	<i>Выполнение упражнений по совершенствованию техники игры в волейбол</i>		14	
<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>26</b>		
<b>Практические занятия:</b>				
<b>Тема 4.2.</b> Баскетбол	1	Обучение ведению мяча. Организационно-методические указания. Основные ошибки при выполнении ведения мяча.	-	2,3
	2	Передачи мяча на месте. Организационно-методические указания. Основные ошибки при выполнении передач мяча на месте.	-	
	3	Передачи мяча в движении. Встречные передачи мяча в движении. Организационно-методические указания. Основные ошибки при выполнении встречных передач мяча в движении.	-	
	4	Поступательные передачи мяча в движении. Организационно-методические указания. Основные ошибки при выполнении поступательных передач мяча в движении.	-	
	5	Обучение дистанционным броскам с места. Организационно-методические указания. Основные ошибки при выполнении дистанционных бросков с места.	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>26</b>	
	<i>Подготовка ответов на контрольные вопросы по теме: «Баскетбол»</i>		10	
<i>Выполнение упражнений по совершенствованию техники игры в баскетбол</i>		16		

Тема 4.3. Футбол	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>52</b>	
	<b>Практические занятия:</b>			
	1	Основы техники и тактики футбола. Техника передвижения. Бег. Прыжки. Остановки. Повороты. Техника владения мячом полевого игрока. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча ногой. Остановка мяча туловищем. Остановка мяча головой. Ведение мяча ногой. Ведение мяча головой. Вбрасывание мяча. Ловля мяча. Перевод мяча. Правила.	-	1,2
	2	Удар внутренней стороны стопы. Организационно-методические указания. Основные ошибки и их причины. Исправление ошибок.	-	
	3	Удар пяткой. Резаный удар внутренней частью подъема. Организационно-методические указания. Основные ошибки и их причины. Исправление ошибок.	-	
	4	Удары с лёта. Удары с полулёта. Организационно-методические указания. Основные ошибки и их причины. Исправление ошибок.	-	
	5	Удар головой. Организационно-методические указания. Основные ошибки и их причины. Исправление ошибок.	-	
	6	Обучение остановкам. Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка внешней стороной стопы. Остановка внутренней стороной стопы. Основные ошибки и их причины. Исправление ошибок.	-	
	7	Остановки (приемы) мяча: головой, бедром, животом и грудью. Основные ошибки и их причины. Исправление ошибок.	-	
	8	Обучение ведению. Дриблинг. Основные ошибки и их причины. Исправление ошибок.	-	
	9	Обучение финтам. Основные ошибки и их причины. Исправление ошибок.	-	
	10	Обучение отбору мяча. Основные ошибки и их причины. Исправление ошибок.	-	
	11	Обучение вбрасыванию мяча. Основные ошибки и их причины. Исправление ошибок.	-	
	12	Обучение технике вратаря. Основные ошибки и их причины. Исправление ошибок.	-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>52</b>		
<i>Подготовка ответов на контрольные вопросы по теме: «Футбол»</i>		10		
<i>Выполнение упражнений по совершенствованию техники игры в футбол</i>		42		
Тема 4.4. Контрольные тесты по спортивным играм	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>14</b>	
	<b>Практические занятия:</b>			
	1	Штрафной бросок (баскетбол)	-	3
	2	Броски из-под кольца (баскетбол)	-	
	3	Дальние броски (баскетбол)	-	
	4	Передача: верхняя, нижняя (волейбол)	-	
	5	Передача: верхняя, нижняя над собой (волейбол)	-	
	6	Подача в цель (волейбол)	-	
	7	Бег 30 м с ведением мяча (футбол)	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>14</b>	
<i>Самостоятельное ознакомление с контрольными нормативами по спортивным играм. Выполнение контрольных тестов по теме: «Спортивные игры»</i>		14		
Раздел 5.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>64</b>		
Тема 5.1. Общая физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>58</b>	
	<b>Практические занятия:</b>			
	1	Средства и методы физического воспитания. Физические качества человека и их воспитание. Сила и методы ее воспитания. Выносливость и методика ее воспитания. Гибкость и методика ее воспитания. Ловкость (координационные способности) и методика ее воспитания. Воспитание силовых способностей отдельных групп мышц.	-	1,2
	2	Упражнения для мышц плечевого пояса.	-	
	3	Упражнения для туловища (мышц живота и спины)	-	
	4	Упражнения для мышц ног.	-	
	5	Изометрические упражнения	-	
	6	Упражнения для развития быстрой силы (прыгучести)	-	
	7	Упражнения для развития взрывной силы	-	
	8	Упражнения для развития силовой выносливости	-	
	9	Быстрота и методы ее воспитания	-	
10	Подвижные игры и упражнения для развития быстроты движения	-		

	11	Упражнения для развития быстроты реакции	-	
	12	Упражнения для развития беговой скорости и скоростной выносливости	-	
	13	Средства и методы для воспитания общей выносливости.	-	
	14	Средства и методы для воспитания специальной беговой выносливости.	-	
	15	Средства и методы для воспитания специальной выносливости.	-	
	16	Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах	-	
	17	Упражнения для развития подвижности плечевого пояса	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>58</b>	
	<i>Подготовка ответов на контрольные вопросы по теме: «Общая физическая подготовка»</i>		<i>10</i>	
	<i>Выполнение упражнений для развития общей физической подготовки</i>		<i>48</i>	
Тема 5.2. Контрольные тесты по общей физической подготовке	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>	
	<b>Практические занятия:</b>			
	1	Подтягивания	-	3
	2	Упражнения на пресс	-	
	3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	-	
	4	Упражнения на гибкость	-	
	<b>Итоговая домашняя контрольная работа по теме: «Физическая культура»</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>6</b>	
<i>Самостоятельное ознакомление с контрольными нормативами по общей физической подготовке. Выполнение контрольных тестов по теме: «Общая физическая подготовка»</i>		<i>6</i>		
		<b>Всего</b>	<b>300</b>	
		Всего установочных занятий	<b>2</b>	
		Всего самостоятельной работы обучающихся	<b>298</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия электронного тира, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

ПК в сборе, шведская стенка 6 шт., турник 5 шт., гимнастическая перекладина 1 шт., маты гимнастические 14 шт., тренажер для верхней и нижней тяги, тренажер «бабочка», стойка для подтягивания, скамья для пресса, стол для настольного тенниса, стол для армрестлинга, гантели, гири, штанги с блинами, спортивная форма, скакалки, секундомеры, рулетка, свистки

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

##### **Перечень учебных изданий, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Виленский, М.Я., Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL:<https://book.ru/book/943895>. — Текст : электронный.
2. Тиханова, Е.И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е.И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2022. — 96 с. — ISBN 978-5-4365-9021-9. — URL:<https://book.ru/book/942729>. — Текст : электронный.
3. Киреева, Е.А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е.А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. — URL:<https://book.ru/book/942696> — Текст : электронный.
4. Левченко, Е. С. Футбол : учебно-методическое пособие : [16+] / Е. С. Левченко ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. – 159 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457404>. – Текст : электронный.

##### **Дополнительные источники:**

1. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 1. - 227 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5660-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429260>

##### **Интернет-ресурсы:**

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

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Проверка умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Экспертная оценка выполнения упражнений на практических занятиях Оценка сдачи контрольных нормативов Дифференцированный зачет
<b>Знания:</b>	
основы здорового образа жизни	Проверка знаний здорового образа жизни Экспертная оценка работы на практических занятиях Дифференцированный зачет
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Проверка знаний роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Экспертная оценка работы на практических занятиях Дифференцированный зачет