

Министерство культуры Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Нижегородское театральное
училище (колледж) имени Е.А. Евстигнеева»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОД.01.06 Физическая культура

Специальность 52.02.04 Актерское искусство

(по виду «Актёр драматического театра и кино»)

углубленная подготовка

Нижегород
2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета ОД.01.06 Физическая культура разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) и федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО), с учетом Рабочей программы воспитания по специальности 52.02.04 Актерское искусство.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Нижегородское театральное училище (колледж) имени Е.А. Евстигнеева»

Разработчик:
Дудукина В.В. - преподаватель

Оглавление

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	9
ОД.01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	9
1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:	9
1.2. Цели и задач:	9
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебного предмета	11
1.5. Основные виды учебных занятий:	11
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОД.01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	11
2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы.....	11
2.2. Тематический план.....	12
2.3. Содержание учебного предмета ОД.01.06 Физическая культура.....	14
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	24
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	24
3.2 Информационное обеспечение обучения	24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	24
5. Методические рекомендации обучающимся по выполнению самостоятельной работы	26

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОД.01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебный предмет ОД.01.06 Физическая культура входит в общеобразовательный учебный цикл, базовый уровень.

1.2. Цели и задач:

- 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;
- Овладение 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

1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих метапредметных результатов (М.00) и предметных результатов (П.00):

Код М, П	Формулировка результатов
М.01	Владение знаниями, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ
М.02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
М.03	Владение навыками информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников
М.04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
М.05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
М.06	Умение использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в

	познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике
М.07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
М.08	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
М.09	Владение навыками самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
П.01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.
П.02	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
П.03	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).

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии личностных результатов:

Формулировка личностных результатов	Код личностных результатов
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 5
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7

В результате освоения предмета студент должен:

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развития физических качеств, совершенствования техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

знать:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Процесс изучения предмета направлен на формирование общей компетенции:

Код компетенций	Содержание компетенций
ОК 10	Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебного предмета:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 316 часов.

Самостоятельная учебная нагрузка обучающегося – 158 часов

Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 158 часов

Форма итоговой аттестации – зачёт (1-3), дифференцированный зачёт (4).

1.5. Основные виды учебных занятий: практические занятия.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОД.01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	316
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	158
Самостоятельная работа обучающегося в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	158
Итоговая аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета.	

2.2. Тематический план

п/п	Наименование темы	Кол – во часов
	1 курс 1 семестр	34
1	Роль физической культуры в формировании ЗОЖ	2
2	Понятие о ГТО	2
3	Значимость для профессионала физической культуры	2
4	Значение двигательной активности	2
5	Овладение приемами массажа	2
6	Овладение приемами самомассажа	2
7	Методы самоконтроля	2
8	Показатели и критерии оценки самоконтроля	2
9	Влияние мышечной релаксации на работоспособность	2
10	Влияние аутотренинга на работоспособность	2
11	Тестирование двигательных качеств студентов	2
12	Тестирование психофизиологических функций студентов	2
13	Проведение комплекса утренней гимнастики	2
14	Проведение комплекса производственной гимнастики	2
15	Акробатическая гимнастика	4
16	Стойка на голове	2
	1 курс 2 семестр	46
1	Стойка на руках	2
2	Выполнение перекатов	2
3	Выполнение кувырка	2
4	Выполнение «Полушпагата	4
5	Выполнение «Шпагата»	2
6	Упражнения «корзинка»	2
7	Упражнения «колечко»	2
8	Одиночная акробатика	2
9	Кроссовая подготовка	2
10	Бег на короткие дистанции	2
11	Совершенствование техники бега	2
12	Бег на средние дистанции	2
13	Бег на длинные дистанции	2
14	Эстафетный бег	2
15	Совершенствование техники эстафетного бега	4
16	Прыжки в длину с разбега	4
17	Прыжки в высоту «прогнувшись»	4
18	Прыжки в высоту способом перешагивания	2
19	Прыжки в высоту способом «ножницы»	2
	2 курс 3 семестр	32
1	Метание в цель	2
2	Метание на дальность	2
3	Правила игры в волейбол	2
4	Прием мяча одной рукой	2
5	Прием мяча снизу двумя руками	2
6	Прием мяча сверху двумя руками	2
7	Совершенствование техники второй передачи	2
8	Совершенствование техники игры в волейбол	2

9	Тактика игры в нападении	2
10	Техника нападающего удара	2
11	Тактика игры в защите	2
12	Техника нижней прямой подачи	2
13	Техника верхней прямой подачи	2
14	Учебная игра в волейбол	2
15	Правила игры в баскетбол	2
16	Броски мяча в корзину	2
	2 курс 4 семестр	46
1	Ведение мяча правой рукой	2
2	Ведение мяча левой рукой	2
3	Броски мяча в корзину	2
4	Совершенствование в технике бросков мяча	2
5	Техника защиты	2
6	Техника приемов овладения мячом	2
7	Техника нападения	4
8	Ручной мяч	2
9	Ритмическая гимнастика	2
10	Дыхательные упражнения йогов.	2
11	Современные методики дыхательной гимнастики	2
12	Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой	2
13	Комбинация из акробатических элементов	2
14	Общеразвивающие упражнения	2
15	Упражнения для мышц рук и туловища	2
16	Упражнения для мышц ног	2
17	Упражнения с предметами	2
18	Строевые упражнения	2
19	Перестроение из колонны по 1, по 2,3,4	2
20	Упражнения для коррекции нарушений осанки	2
21	Упражнения у гимнастической стенки	2
22	Дифф. зачет	2
	Всего	158

2.3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОД.01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	1 курс 1 семестр	34	
Тема 1. Роль физической культуры в формировании ЗОЖ	Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.	2	2
Тема 2 Понятие о ГТО	Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями	2	2
Тема 3. Значимость для профессионала физической культуры	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.	2	2
Тема 4. Значение двигательной активности	Разучивание комплексов физических упражнений	2	2
	Самостоятельная работа 1. Написание рефератов по темам: Роль физической культуры и спорта в современном обществе. Современные оздоровительные системы (по выбору). Социальные функции физической культуры.	6	2
Тема 5. Овладение приемами массажа	Знание и применение методики активного отдыха, массажа при физическом и умственном утомлении.	2	2
Тема 6. Овладение приемами самомассажа.	Знание и применение методики активного отдыха, самомассажа при физическом и умственном утомлении	2	2
	Самостоятельная работа 2. Написание рефератов на темы: Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и её влияние на здоровье. Вредные привычки и здоровье.	6	2

	Двигательная активность как составляющая здорового образа жизни.		
Тема 7. Методы самоконтроля	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	2	2
Тема 8. Показатели и критерии оценки самоконтроля	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	2	2
	Самостоятельная работа 3. 1. Написание рефератов по темам: Задачи, цели и методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. 2. Оформление дневника самоконтроля	6	2
Тема 9. Влияние мышечной релаксации на работоспособность	Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.	2	2
Тема 10. Влияние аутотренинга на работоспособность	Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности	2	2
	Самостоятельная работа 4. Написание рефератов по темам: Формы самостоятельных занятий. Коррекция осанки средствами физической культуры. Коррекция фигуры средствами физической культуры. Влияние оздоровительной ходьбы и бега на организм занимающихся. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	6	2
Тема 11. Тестирование двигательных качеств студентов	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования	2	2
Тема 12. Тестирование психофизиологических функций студентов	Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования	2	2

	<p>Самостоятельная работа 5. Написание рефератов по темам: Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного дня обучающихся. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их профилактика средствами физической культуры.</p>	6	2
Тема 13. Проведение комплекса утренней гимнастики	Составление и проведение комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	2	2
Тема 14. Проведение комплекса производственной гимнастики	Методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.	2	2
Тема 15. Акробатическая гимнастика	Выполнение акробатических упражнений: группировки, пережат, кувырки, стойки, переворот боком. Обучение «Мост из положения лежа. Обучение группировке из положения лежа на спине. Совершенствование группировки из положения сидя. Обучение группировке из положения лежа на спине.	4	2
	<p>Самостоятельная работа 6. Выполнение упражнений на развития гибкости: наклоны, «мостики», «корзиночки», «кораблики», «пружинки».</p>	6	2
Тема 16. Стойка на голове	Выполнение акробатической комбинации: стойка на голове у стены, без помощи стены, согнув ноги, прямая; 2 кувырка вперед, пережат назад стойка на лопатках, пережат вперед, упор присев, прыжок вверх прогнувшись, подвижная игра.	2	2
	<p>Самостоятельная работа 7. Совершенствование акробатической комбинации: стойка на голове у стены, без помощи стены, согнув ноги, прямая; 2 кувырка вперед, пережат назад стойка на лопатках, пережат вперед, упор присев,</p>	6	2

	1 курс 2 семестр	46	
Тема 1. Стойка на руках	Выполнение кувырка вперед из положения упора присев. Совершенствование стойки на руках (с поддержкой). Стойка на лопатках: согнув ноги в группировке, прямая; ноги врозь, прямая с опорой о пол, без опоры.	2	2
	Самостоятельная работа 8. Совершенствование стойки на руках (с поддержкой). Стойка на лопатках: согнув ноги в группировке, прямая; ноги врозь, прямая с опорой о пол, без опоры.	6	2
Тема 2. Выполнение перекатов	Обучение перекату назад, вперед, группировка в положении лежа; перекат назад с опорой рук за головой; перекат назад в стойку на лопатках	2	2
Тема 3. Выполнение кувырка	<i>Кувырок</i> - из упора присев толчком ног с опорой затылком и шеей перекат в группировке до упора присев. Разновидности: в сед согнув ноги, в сед, в сед ноги врозь, на одну ногу, в стойку на лопатках.	2	2
	Самостоятельная работа 9. Совершенствование переката «Звездочка». Совершенствование кувырок вперед. Совершенствование кувырок назад.	6	2
Тема 4. Выполнение «Полушпагата»	Полушпагат, правой левой ногой, кольцом, поперечный. Перед выполнением шпагатов сделать специальную разминку опускаться на шпагат плавно, с опорой на руки.	4	2
	Самостоятельная работа 10. Совершенствование шпагата, полушпагата	2	2
Тема 5. Выполнение «Шпагата»	Шпагаты: правой, левой ногой, кольцом, поперечный. Перед выполнением шпагатов сделать специальную разминку опускаться на шпагат плавно, с опорой на руки.	2	2
Тема 6. Упражнения «корзинка»	Упражнения на развитие гибкости позвоночника: упражнение «корзинка», упоры: упор лёжа (на одной ноге, руке, боком), упор лёжа сзади. Методическое указание: при выполнении упражнения руки не сгибать.	2	2
Тема 7. Упражнения «колечко»	Упражнения «колечко» в исходном положении лежа на животе; упоры: упор лёжа (на одной ноге, руке, боком), упор лёжа сзади	2	2
Тема 8. Одиночная акробатика	Равновесие на ноге. Равновесие на руке и ноге. Равновесия в наклонах и мостах. Балансирование гимнастической палкой. Фиксация полустоек и стоек до 5-15 секунд. Полет кувырок.	2	2
Тема 9. Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование бег по прямой с различной скоростью.	2	2
	Самостоятельная работа 11. Бег в сочетании с ходьбой 2-3 км	6	2
Тема 10 Бег на короткие дистанции	Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	2	

	Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 30-50м.		
Тема 11. Совершенствование техники бега	Совершенствование техники бега на 30м с хода, бега на 30,60, 100,200 и 400м с высокого и низкого старта.	2	2
	<i>Самостоятельная работа 12.</i> Бег в сочетании с ходьбой 2-3 км	6	2
Тема 12. Бег на средние дистанции	Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции. Повторный бег по 200, 400м. Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000, 1500м.	2	2
Тема 13. Бег на длинные дистанции	Тактика равномерного бега по дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши). Развитие специальной и общей выносливости.	2	2
	<i>Самостоятельная работа 13.</i> Бег в сочетании с ходьбой 2-3 км.	6	2
Тема 14. Эстафетный бег.	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м.	2	2
Тема 15. Совершенствование техники эстафетного бега	Совершенствование техники эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100 и 4x400м.	4	2
Тема 16. Прыжки в длину с разбега	Совершенствование техники прыжка в длину с места, многоскоков. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием, полета в шаге, приземления прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с пяти, семи беговых шагов и полного разбега. Развитие скоростно - силовых качеств.	4	2
	<i>Самостоятельная работа 14.</i> Выполнение упражнений силовой направленности: приседания 30с, выпрыгивания из упора присев 10раз, присед на правой (левой) ноге с опорой -10раз.	6	2
Тема 17. Прыжки в высоту «прогнувшись»	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	4	2
Тема 18. Прыжки в высоту способом перешагивания	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	2	2
Тема 19. Прыжки в высоту способом «ножницы»	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	2	2

	2 курс 3 семестр	32	
Тема 1. Метание в цель	Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя, техники метания малого мяча в цель способом «из-за спины через плечо», метание малого мяча на дальность с 4-х бросковых шагов. Совершенствование техники метания гранаты 550г (дев.) и 700г (юн.) с места, с разбега в 6-8 шагов.	2	2
Тема 2. Метание на дальность	Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя, техники метания малого мяча на дальность способом «из-за спины через плечо», метание малого мяча на дальность с 4-х бросковых шагов. Совершенствование техники метания гранаты 550г (дев.) и 700г (юн.) с места, с разбега в 6-8 шагов.	2	2
	Самостоятельная работа 15. Выполнение упражнений общей физической подготовки: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из и.п. лежа на спине.	6	2
Тема 3. Правила игры в волейбол	Правила игры. Тактика нападения, тактика защиты Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	2	2
Тема 4. Прием мяча одной рукой	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование.	2	2
	Самостоятельная работа 16. Выполнение упражнений ОФП: приседания, выпрыгивание вверх из полуприседа.	6	2
Тема 5. Прием мяча снизу двумя руками	Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. Игровые задания.	2	2
Тема 6. Прием мяча сверху двумя руками	Совершенствование техники стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях. Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений для овладения верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой, в парах, в стену.	2	2
	Самостоятельная работа 17. Выполнение упражнений ОФП: приседания, выпрыгивание вверх из полуприседа.	6	2
Тема 7. Совершенствование техники второй передачи	Совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, во встречных колоннах.	2	

Тема 8. Совершенствование техники игры в волейбол	Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками, приема мяча одной рукой	2	2
	Самостоятельная работа 18. Выполнение упражнений ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку 30с.	6	2
Тема 9. Тактика игры в нападении	Тактика игры в нападении: нападающий удар прямой по ходу (из зон 2,4), с переходом. Учебная игра.	2	2
Тема 10. Техника нападающего удара	Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. Обучение техники нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу.	2	2
	Самостоятельная работа 19. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание.	6	2
Тема 11. Тактика игры в защите	Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения одиночным и групповым блокированием. Обучение технике одиночного и группового блокирования. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты защиты. Учебная игра по правилам.	2	2
Тема 12. Техника нижней прямой подачи	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи в стену, во встречных шеренгах, колоннах. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам	2	2
Тема 13. Техника верхней прямой подачи	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи в стену, во встречных шеренгах, колоннах. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам	2	2
Тема 14. Учебная игра в волейбол	Учебная игра по правилам.	2	2
	Самостоятельная работа 20. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание.		2
Тема 15. Правила игры в баскетбол	Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2	2
Тема 15. Броски мяча в корзину	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,	2	2

	тактика защиты.		
	Самостоятельная работа 21. Выполнение упражнений ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине и на животе.		2
	2 курс 4 семестр	46	
Тема 1. Ведение мяча правой рукой	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага- передача.	2	2
Тема 2. Ведение мяча левой рукой	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага- передача	2	2
	Самостоятельная работа 22. Выполнение упражнений ОФП: приседания, выпрыгивание вверх из полуприседа.	2	2
Тема 3. Броски мяча в корзину	Совершенствование в технике бросков мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы; одной рукой от плеча с места и в движении.	2	2
Тема 4. Совершенствование в технике бросков мяча	Совершенствование в технике бросков мяча в корзину в прыжке одной и двумя руками от головы без сопротивления и с сопротивлением противника. Совершенствование техники ведения мяча – 2 шага - броска. Совершенствование в технике штрафных бросков: от груди, от головы	2	2
	Самостоятельная работа 23. Выполнение упражнений ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине и на животе.	6	2
Тема 5. Техника защиты	Совершенствование в технике защиты: перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу	2	2
Тема 6. Техника приемов овладения мячом	Совершенствование в технике приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча.		2
	Самостоятельная работа 24. Выполнение упражнений ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине и на животе.	6	2
Тема 7.	Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор	4	2

Техника нападения	места для получения мяча, добивание мяча после отскока от щита или корзины. Отработка коллективных действий в нападении: постепенное нападение, быстрый прорыв. Учебные игры		
Тема 8. Ручной мяч	Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.	2	2
Тема 9. Ритмическая гимнастика	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений	2	2
Тема 10. Дыхательные упражнения йогов.	Дыхательные упражнения йогов	2	2
Тема 11. Современные методики дыхательной гимнастики	Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко)	2	2
	Самостоятельная работа 25. Составить комплексы упражнений дыхательной гимнастики Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко (на выбор)	6	2
Тема 12. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой	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	2
Тема 13. Комбинация из акробатических элементов	Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов	2	2
Тема 14. Общеразвивающие упражнения	Стойки: основная стойка, стойка ноги врозь, стойка ноги врозь правая (левая) впереди, широкая стойка, стойка на коленях, стойка на правом (левом) колене, упражнения для мышц шеи: повороты головы, наклоны, круговые движения.	2	2
Тема 15. Упражнения для мышц рук и туловища	Исходные и промежуточные положения рук. Упражнения для мышц рук: отведение, круговые движения. Упражнения для мышц туловища: повороты, наклоны, круговые движения.	2	

Тема 16. Упражнения для мышц ног	Упражнения для мышц ног: присяды, выпады. Упражнения сидя и лежа. Упоры: упор присев, упор лежа. Раздельный и поточный способы проведения ОРУ.	2	2
Тема 17. Упражнения с предметами	Упражнения с гантелями, набивным мячом, обручем (дев.), упражнения в паре с партнером. ОРУ в форме ритмической гимнастики.	2	2
	Самостоятельная работа 26. Составить комплекс ОРУ на все группы мышц и выполнять самостоятельно. Уметь проводить ОРУ раздельным способом с группой студентов.	6	2
Тема 18. Строевые упражнения	Совершенствование построений в шеренгу, в колонну, круг; строевых приемов на месте - поворотов направо, налево, кругом, размыкания от первого и от середины и обратно. Совершенствование перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно.	2	2
Тема 19. Перестроение из колонны по 1, по 2,3,4	Перестроение из колонны по одному, в колонну по два, три, четыре, в движении. Совершенствование техники движения в обход, по диагонали, по кругу, противходом, «змейкой», остановки группой в движении.	2	2
	Самостоятельная работа 27. Написание рефератов по темам: Значение общей выносливости в учебной и профессиональной деятельности. Значение вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультминутки в снятии усталости и утомления.	6	2
Тема 20. Упражнения для коррекции нарушений осанки	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры,	2	2
Тема 21. Упражнения у гимнастической стенки	Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для коррекции зрения.	2	2
	Самостоятельная работа 28. Составить комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	6	2
	Дифф. зачет	2	
	Всего	158	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал: мячи (волейбольные, теннисные), скакалки, воланы для бадминтона, маты, конусы для разметки, гимнастические палки и др. спортивный инвентарь.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура, 2014
2. Матвеев А. П. Физическая культура. 8–9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2017. – 160 с. : ил.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, при этом учитывается как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

Контрольная работа предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения тестовых заданий и контроль освоения умений путем выполнения учебных нормативов, которые определяются с учетом подготовки студентов, поступивших в учебное заведение. Контрольная работа проводится в конце первого полугодия.

Зачёт. Зачет проводится ежегодно в конце учебного года и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль освоения умений путем выполнения учебных нормативов. Преподаватель учитывает результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела

- юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);
- девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
выполнять акробатические,	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний

гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;	студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развития физических качеств, совершенствования техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
знать:	
о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.

привычек;	Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.

5. Методические рекомендации обучающимся по выполнению самостоятельной работы

Задачами самостоятельной работы студентов являются:

- укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма;
- развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных;
- воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание привычек здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, организация активного отдыха и досуга;
- воспитание психических морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствование и саморегуляция физических и психических состояний.

Занимаясь самостоятельно физической культурой необходимо соблюдать следующие правила:

1. физическая нагрузка должна соответствовать возрасту, полу и индивидуальным возможностям студентов (состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности);
2. тренировочный процесс предполагает систематичность занятий, постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия;
3. в процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль над состоянием своего организма, своей физической подготовленности;
4. строго соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом должны быть обязательной составной частью здорового образа жизни студентов. Они являются неотъемлемой частью научной организации труда, восполняют дефицит двигательной активности, способствуют более эффективному восстановлению организма после утомления, повышению физической и умственной работоспособности. Самостоятельные занятия могут проводиться в любых условиях, в разное время и включать задания преподавателя или проводиться по самостоятельно составленной программе.

Критериями оценки результатов самостоятельной работы студентов является:

- уровень формирования физических умений и навыков
 - умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
 - умение составления комплексов упражнений в соответствии с требованиями
- Самостоятельная работа предполагает выполнение следующих видов заданий:
- Ежедневное выполнение утренней зарядки
 - Регулярные занятия в спортивных секциях или в группах общей физической подготовки
 - участие студентов в соревнованиях по видам спорта
 - судейство соревнований по различным видам спорта
 - написание докладов и рефератов для освобожденных студентов на выбранную самим студентом или предложенную преподавателем тему;
 - выполнение индивидуального проекта
 - самостоятельное изучение теоретического материала.